Гимнастика мужчины

Г.С. Решетников



Г. С. Решетников

Гимнастика мужчины



Москва
«Физкультура и спорт»
1986

ББК 75.6
Р47

Решетников Г. С.
Р47 Гимнастика мужчины. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 112 с., ил.

В книге рассказывается о гимнастике, которая поможет мужчинам укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми. Кроме того, в ней освещаются вопросы режима дня, гигиены, самоконтроля.
Для широкого круга читателей.

Р $\frac{4202000000-053}{009(01)-86}$ 83—86

ББК 75.6
7А1

АЗБУКА ДВИЖЕНИЙ

С некоторых пор у тех, кто выступает перед публикой, читателями, стало модным давать этакие исчерпывающие, порой, может быть, излишне категоричные характеристики нашему веку. Попробую и я. Назову его «рационалистским веком». По-моему, очевидно: люди все больше склонны извлекать из своих действий и поступков реальную пользу, добиваться цели с наименьшей затратой моральных и материальных ресурсов. Это относится ко всем сторонам жизни, в том числе и к физической культуре. Желающие заняться ею или приобщить к занятиям своего ребенка довольно редко теперь задумываются над тем, чем хотелось бы им (или детям) заниматься. Их прежде всего интересует вопрос «что полезней?».

Хорошо это или плохо — трудно дать односложный ответ. С одной стороны, желание человека заниматься тем, а не иным видом физической культуры непременно следует учитывать. Ибо физические упражнения по возможности должны давать ему не только здоровье, но и моральное удовлетворение, положительные эмоции. Вкусы же людей самые разнообразные. Такое уважаемое, любимое многими занятие, как поднятие тяжестей, жонглирование гирями, может вызвать совершенно искреннее недоумение у любителя, скажем, горных лыж. Сравнивать же эти два вида — что лучше, что нужней — столь же некорректно, как сравнивать поэзию с прозой.

С другой стороны, определенный рационализм необходим, поскольку «полнота здоровья» во многом зависит от гармоничности физического развития человека, а значит, от развития всех основных физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости. Для решения этой задачи необходима разнообразная, многоборная подготовка, которую трудно обеспечить с помощью какого-то одного вида физической культуры.

К примеру, вы предпочитаете плавание всему другому (речь идет об оздоровительных занятиях). Что же оно дает вам кроме бодрости, отличного настроения, «мышечной радости»? Прежде всего (если вы плаваете подолгу) — значительный расход энергии, без чего невозможна нормальная жизнедеятельность организ-

ма; у вас укрепляется сердце, тренируется дыхание, повышается общая выносливость. Это немало! И все же для полноценной, разносторонней физической подготовленности к плаванию следует добавить упражнения с «опорной», циклической (то есть многократно повторяющейся) нагрузкой на ноги — бег (минимум ускоренная ходьба), прыжки; силовые упражнения для всех основных мышц; упражнения с разнообразными, а также координационно сложными движениями для развития ловкости и формирования всевозможных двигательных навыков; упражнения с максимальной амплитудой движений для поддержания и развития достаточной подвижности в суставах и эластичных межкостных соединениях (например, позвоночника).

Все эти упражнения входят в гимнастику. Давайте, однако, уточним, что это такое.

Гимнастика — понятие широкое и неоднозначное. В Древней Греции — стране, давшей миру это звучное слово, оно обозначало любые физические упражнения общеразвивающего, оздоровительного (в отличие от спортивного, соревновательного) характера. Такое толкование гимнастики просуществовало до начала нашего века. Постепенно, однако, понятие стало дифференцироваться. Появились военная гимнастика, спортивная, общеразвивающая, художественная, производственная, прикладная. В то же время само слово «гимнастика» при любом уточняющем его определении стало обозначать набор «строго адресуемых» физических упражнений. Это тоже необходимо пояснить.

Возьмем такое простое упражнение, как наклоны из стороны в сторону. Предположим, вы решили регулярно вводить его в утреннюю зарядку. Что оно дает? Во-первых, как и все другие упражнения, помогает решить основную задачу зарядки — повысить возбудимость нервной системы, во-вторых, это упражнение поддерживает и развивает нормальную подвижность позвоночника, а в-третьих, оно увеличивает расход энергии. То есть польза несомненная (я подчеркиваю это для того, чтобы читатель, прочтя несколько нижеследующих строк, чего доброго, не сделал бы противоположного вывода). Однако просто наклоны — это еще не гимнастическое упражнение. Таковыми они станут лишь тогда, когда мы четко конкретизируем детали, структурные условия выполнения упражнения. Ведь одно дело — выполнять наклон как придется, а другое — сделать его так, чтобы ощутить значительное напряжение мышц, сгибающих позвоночник в сторону. Для этого можно, к примеру, уточнить, что выполнять упражнение следует с максимальной амплитудой, или же дать определенный ориентир: при наклоне касаться рукой ноги у колена. Безусловно, таким образом воздействие на позвоночник, на мышцы усиливается.

Большое значение имеют исходное положение рук и их движения во время наклона. Допустим, в исходном положении руки должны быть на поясе, а при наклоне противоположную ему руку нужно поднимать вверх. Такое условие, с одной стороны, усиливает наклон за счет массы поднятой руки и ее кинетической, маховой энергии, с другой — координационно усложняет упражнение.

Важно и положение ног. В наиболее устойчивом положении — ноги врозь — можно полностью сосредоточиться на амплитуде наклонов. Если поставить ноги вместе, то поддерживать максимальную амплитуду движений будет сложней, так как здесь определенные усилия затрачиваются на сохранение равновесия. Если же поставить ноги одна перед другой, то это уже вообще будет упражнение на равновесие. Причем тут возможен облегченный вариант — с остановкой в вертикальном положении (руки при этом можно держать на поясе) и усложненный — с наклонами из стороны в сторону без остановок.

Подобным образом гимнастика (гимнастический метод) точно регламентирует все возможные в занятиях физкультурой упражнения, адресуя их не просто данному человеку, но и каждой конкретной части его тела. Этим воспитываются его, так сказать, «двигательные чувства»: амплитуды, скорости, точного направления движения, равновесия, точности всевозможных положений тела.

К сожалению, очень часто, получая какую-либо информацию (и самое главное — искренне веря в нее!), мы, что называется, остаемся при своем мнении. Чем объясняется этот феномен — не знаю. Может, тем, что получаемые сведения не всегда можно быстро проверить на себе. Уж на что прописная истина: курение вредно. Но покуривает человек — и вроде неплохо себя чувствует. И закрепляется у него в подсознании благодушная мысль: обойдется как-нибудь...

Колоссальные усилия затрачивает пропаганда физической культуры на то, чтобы привлечь людей к регулярным занятиям. Однако до полного охвата ой как еще далеко. Зато информационно, кажется, вооружены все. Все знают, что недостаток физической нагрузки ведет к общему ослаблению организма, к болезням, стало быть, в движении — залог здоровья. Правда, прогресс здесь все же есть. Число физкультурников, хоть и не так быстро, как хотелось бы, растет. Благо реальную пользу занятий — укрепление здоровья, улучшение самочувствия — человек, начавший заниматься физическими упражнениями, ощущает пусть и не мгновенно, но сравнительно скоро (особенно люди зрелого и пожилого возраста).

Для простейшего варианта занятий требуется минимум организационных усилий: достаточно иметь желание, тапочки, тренировочный костюм — и можно бегать трусцой, а в непогоду подниматься и спускаться по лестнице собственного дома. И не нужно задумываться, что делать на последующих тренировках, какие, может быть, новые упражнения выполнять. Простотой и объясняется растущая популярность оздоровительного бега, ходьбы, пожалуй, еще лыж, велосипеда. Однако это несомненно положительное их свойство, как это ни парадоксально звучит, оборачивается сложной проблемой для меня, как автора данной книги, ратующего за необходимость занятий гимнастикой.

В самом деле, перечисленные циклические упражнения дают человеку самое основное, что необходимо для здоровья, — общую выносливость организма. А раз это можно получить столь простым способом, стоит ли тратить время (при его уже традиционном дефиците) еще и на гимнастику? А ведь кроме времени она требует и сосредоточенности, вдумчивого отношения к выполняемым упражнениям. И притом далеко не всех она привлекает эмоционально...

И все же я убежден, что гимнастика должна стать непременной частью занятий физической культурой.

Подобно тому как в становлении человека выделяют его физиологическое развитие и образование, так и в физическом воспитании можно условно выделить две стороны. Первую можно назвать повышением физической прочности. Что значит прочность? Это крепкие, выносливые мышцы, мощные сердце и легкие, эластичный суставно-связочный аппарат.

Вторая сторона — «двигательное образование». Вся активная (исключая сон) жизнь человека в конечном счете выражается в движениях, которым свойственна сравнительно невысокая интенсивность, но определенная точность, от которой зависит успешность любого двигательного действия.

Есть у меня один приятель — довольно крепкий, коренастый мужчина, много занимался силовыми упражнениями, очень подвижен. Смотришь, как он ходит, жестикулирует, встает, садится, — все вроде бы нормально. Но стоит ему начать что-то делать... Вот он берет с полки книгу — соседняя почти непременно при этом западает, он пытается поймать ее, но та, словно живая, шарахается от него далеко в сторону, ставя ее на место, он задевает стоящую рядом фигурку... Забить гвоздь и не ударить молотком по пальцам — для него достижение. Где-нибудь в лесу перепрыгнуть через ручей и попасть ногой на заранее намеченное ровное место — проблема. И смех и грех...

Ну этот человек очень неловок. Будем считать, что такие редкость. Но присмотритесь к окружающим: в движениях очень многих людей заметны, как бы это сказать, «координационные огрехи» — расхождение между задуманным двигательным действием и осуществленным. Вот несколько первых всплывших в памяти примеров из самой что ни на есть повседневной жизни. Перед человеком с размаху отворилась дверь входа в метро, придержав ее рукой, он попытался проскочить в проем, но не рассчитал силы сопротивления руки либо скорости движений ног — прижало. Вытирая стол, вы смахиваете на пол чашку (не рассчитали траектории движения руки). Школьник, торопясь на улицу, на ходу сдергивает с вешалки пальто и рвет петельку, на которой оно висело (ноги-то его уже несли, а рука не успела сделать достаточно быстрое движение вверх). Неожиданно резко трогается автобус, и некоторые пассажиры несколько раз переступают, чтобы сохранить равновесие, вместо того чтобы сразу отставить ногу чуть дальше и прочно упереться ею.

Эти примеры приведены здесь отнюдь не с назидательным

подтекстом типа этого могло не быть, ибо неудачи тут все пустяковые. Я лишь хотел показать, что жизнь на каждом шагу в той или иной степени проверяет наше умение владеть своим телом, соизмеряя его движения с окружающей обстановкой.

Можно, однако, привести примеры и драматических ситуаций, в которых от точности и своевременности двигательных действий порой зависит здоровье, а то и жизнь человека... Здесь мне не пришлось даже напрягать фантазию или память. Встречаю как-то соседку с загипсованной рукой. Шла из магазина, споткнулась и, падая вперед, выставила руку с зажатым в ней кошельком. Кисть подвернулась — сложный перелом запястья. А причина — элементарная «двигательная неграмотность». Падать-то надо было на раскрытые ладони, выставив обе руки и держа их не прямыми, а слегка согнутыми, чтобы самортизировать падение. Для занимающихся гимнастическими упражнениями — это азбука (как и то, что при падении в сторону руку вовсе не следует выставлять, все равно она нисколько не удержит веса тела, лучше быстро сгруппироваться, как и в случае падения назад).

Да, жизнь — это длинная цепочка вероятностей. Чтобы по возможности исключить из них несчастные случаи, есть два рецепта: предельная осторожность и физическая готовность к ним. Конечно же второй путь верней.

Однако не только в этом состоит насущная необходимость «двигательного образования» человека. Точнее сказать, здесь много составляющих.

Прежде всего труд. При всей постоянно растущей механизации и автоматизации производства двигательная координация в большинстве профессий (и не только рабочих) останется одним из важнейших условий повышения производительности труда. Вот почему в учебных программах профтехучилищ появляется относительно новая дисциплина — профессионально-прикладная физическая подготовка. Кроме того, работник, обладающий достаточной сноровкой, и утомляться будет меньше — за счет экономичности своих движений, отсутствия излишней напряженности мышц, не участвующих в том или ином действии.

Собственно, то же и в быту. Пусть не так уж значима роль каждого нашего двигательного акта, но их суммарная эффективность весьма ощутима. И выражается она, во-первых, объективно, зримо в том, как спорится любое дело, требующее определенной ловкости: от уборки квартиры до подвижных игр с детьми на лоне природы. А во-вторых, в том особом настроении (во многом составляющем эмоциональный фон нашей жизни), которое сопровождает человека, легко и уверенно владеющего своими движениями.

Правда, и неловкий человек приспосабливается к тому, чтобы поменьше испытывать неудобств от своей неловкости. Тем более что это не очень сложно: в самом деле, так ли уж обязательно, скажем, танцевать на вечере, если есть более интеллектуальные развлечения; или пронести через порог молодую жену на руках, если можно с ней спокойно пройти под руку; или вообще

делать что-то, без чего вполне можно обойтись... Вольно или невольно человек обходится и — теряет невосполнимые ощущения полноты жизни, духовной и телесной раскованности.

И еще одна важная сторона культуры движений — умение красиво двигаться, навык поддерживать правильную осанку (от чего, между прочим, зависят и нормальное положение, и нормальная работа внутренних органов). Я бы покривил душой, заявив, что занятия гимнастикой дают все это автоматически. Хоть и не часто, но приходилось мне встречать даже гимнастов-спортсменов, которые сутулились, распускали живот. Но объяснялось это их полным безразличием к своему внешнему виду; при желании, каковое, например, появлялось у них на соревнованиях (ибо это влияло на результат), они в одно мгновение преображались и становились подтянутыми. Для человека же в двигательном отношении неразвитого дело это очень трудное, требующее не только хорошего развития всех мышц, но и умения, привычки напрягать нужные из них.

Каким же образом гимнастические упражнения развивают двигательные способности? Механизм здесь двоякий. Регулярное выполнение и даже попытки выполнения сложных по структуре упражнений (особенно если они новые для человека), стремление сделать их по четко обусловленной форме возбуждают нервные центры, ведающие координацией движений, повышая их функциональные возможности. Так развивается ловкость — способность впервые или повторно воспроизвести заданное (в том числе и неожиданно изменившейся окружающей обстановкой) или самим задуманное двигательное действие как можно более точно (по пространственной структуре, ритму, силе противодействия возможному внешнему сопротивлению).

Потенциальный уровень развития ловкости во многом зависит от возраста, в котором начались занятия. Поэтому взрослому человеку трудно рассчитывать на значительное повышение этого качества (в отличие, например, от силы и выносливости). В данном случае роль гимнастики состоит скорее в другом — в формировании различных двигательных навыков.

Термин этот означает приобретенную после многих повторений способность легко и уверенно, без напряжения внимания выполнять какое-то более или менее сложное двигательное действие. Мы не задумываясь, почти автоматически, застегиваем пуговицы, зажигаем спички, открываем дверь собственной квартиры. Все это навыки. Степень прочности каждого из них зависит от того, насколько привычно для нас данное действие. Человек, никогда не ездивший в метро, напряженно «прицеливается», ступая на полотно эскалатора, сразу же хватается за поручень, и все равно его немного пошатнет при этом. Москвич же, к примеру, плавно становится на эскалатор, даже не отрывая взгляда от книги.

Конечно, приобрести навыки во всем, что нам приходится или, возможно, придется делать в жизни, практически невозможно. Вот здесь-то и помогут полученные с помощью гимнастики навыки

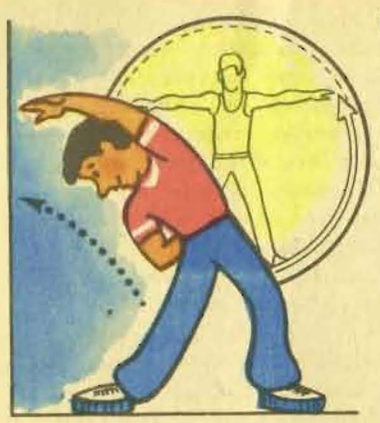
в выполнении разнообразных движений. Подобно тому как отдельные звуки складываются в мелодию, множество простых и хорошо знакомых по тренировкам движений помогают человеку составить целостное и более сложное действие. Или аналогичное.

Например, подняться на стремянку и ввернуть в люстру лампочку для человека двигательно неподготовленного не так просто: без опоры руками, не балансируя ими, трудно сохранять равновесие. Для человека же, занимающегося гимнастикой (а многие ее упражнения делаются с усложненной опорой — на одной ноге, на носках), такое положение привычно, и данная операция не составит особого труда.

Подобное использование в жизненной практике двигательного опыта, полученного на занятиях физкультурой, называется переносом навыка. Принцип переноса навыка лежит и в основе профессионально-прикладной подготовки, о которой уже шла речь. Этому же принципу, кстати, обязана своим возникновением и сама физическая культура, родившаяся в первобытном обществе как средство подготовки к охоте — делу трудному, опасному, требующему силы, быстроты, точности. Спустя тысячелетия у нее появились и другие функции: средство оздоровления, увлекательное занятие, захватывающее зрелище... Но и та изначальная — прикладная — нисколько не утратила своего значения, хотя об этом сейчас приходится напоминать (к сожалению, многое из драгоценного опыта человечества порой совершенно неисповедимыми путями отходит на задний план).

Говоря о гимнастике, я вовсе не хочу выделить ее как нечто уникальное. Элементы гимнастики мы можем встретить практически во всех видах спорта (если не в соревновательных упражнениях, то в тренировочных). А представители таких наиболее близких ей видов, как прыжки в воду, фигурное катание, синхронное плавание, по широте «двигательного образования» не уступают гимнастам. Но это спорт. Что же касается самостоятельных занятий физкультурой, то здесь гимнастика (общеразвивающая гимнастика) незаменима.

Можно было бы еще много говорить о том, что дает человеку физическая нагрузка вообще (в том числе и гимнастика). Но вряд ли в этом есть необходимость. Коротко о влиянии физических упражнений на организм сказано в самом начале. Ну а подробно об этом очень много уже написано (практически в любой книге о занятиях физкультурой), постоянно пишется в прессе, говорится по радио и телевидению. Поэтому в данном разделе рассказано об особенностях именно гимнастики, о том, что отличает ее от множества других видов физической культуры.



ЕЩЕ РАЗ ОБ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ

Скажу откровенно: труднейшее это дело — писать о зарядке (как обычно называют утреннюю гимнастику). Много раз приходилось мне заниматься этим, и всегда я начинал с мучительных раздумий: о чем говорить? какими словами? Ведь о зарядке знают все. И если о многих других видах физической культуры, спорта мне доводилось слышать самые разные суждения, вплоть до отрицания (футбол-де — пустая беготня, бокс — узаконенное хулиганство и т. п.), то мнения о зарядке стопроцентно единодушны: абсолютно полезна и нужна всем. А занимаются ею — меньшинство. Выходит, тысячи раз говоренное и писанное об утренней гимнастике не воспринялось большинством как полезная, «прикладная» информация — руководство к действию. Почему?

Впрочем, ответить на вопрос несложно. В двух словах объяснить этот парадокс можно древней сентенцией: от добра добра не ищут. А если расшифровать, то человек — обычный, нормальный человек, — пребывая в состоянии определенного физического, душевного или материального комфорта, благополучия, не склонен предпринимать активные усилия, чтобы как-то изменить это состояние. Добавлю: без достаточного к этому стимула. А таким стимулом чаще всего бывает либо сравнение себя с другими, либо явное, ощутимое снижение привычного для человека «уровня комфорта». Все мы, например, стремимся (каждый, правда, по-разному — в соответствии со своей личной шкалой жизненных ценностей) улучшить свое материальное благосостояние. Притязания же аборигенов Австралии или амазонской сельвы в этом плане неизмеримо скромнее — они довольствуются минимумом, даже не задумываясь, возможно, о том, что можно жить иначе.

Аналогичным образом относится человек и к своему физическому состоянию. Если это состояние по его ощущениям нормальное, трудно убедить его в том, что оно может быть еще более нормальным. В этом и состоит проблема — нарушить пассивную инерцию ощущаемого человеком физического комфорта (я имею в виду нормального здорового человека, не занимающегося физкультурой).

Приходится лишь завидовать тому, как легко, к сожалению, «справляется» с этой проблемой порок, вызывая, например, у людей алкогольную эйфорию — искусственное ощущение легкости, веселья, беззаботности... Что же касается не иллюзорной, а настоящей бодрости, которую дает ежедневная утренняя гимнастика, то здесь природа словно специально позаботилась, чтобы ее истинные богатства не давались людям легко. С одной стороны, благотворные изменения, вызываемые зарядкой в организме, здоровый человек не ощущает непосредственно, как не ощущает он работу сердца, печени и т. п. Он может лишь знать о таких изменениях и быть уверенным, что они действительно происходят (об этом мы еще поговорим). С другой стороны, субъективное ощущение бодрости не имеет какого-то четко выраженного стандартного уровня, позволяющего самому человеку безошибочно отметить момент наступления этого ощущения. К тому же на его выраженности отражается влияние и других факторов, в том числе и психологических.

Возьмем нарочно самый неблагоприятный (но вполне возможный) пример того, как психологические обстоятельства могут влиять на приобщение человека к регулярным занятиям утренней гимнастикой, на его первые впечатления о ней, имеющие большое значение.

Предположим, послушав доброго совета, вы решили по утрам делать зарядку, с тем чтобы вызвать у себя то самое обещаемое физкультурной пропагандой хорошее настроение, состояние повышенной работоспособности, легкости. А в подобных случаях, когда человеку не конфетку предлагают, а советуют проделать нечто требующее и времени, и определенной организованности, и волевого и физического напряжения, он особенно придирчив к результатам своих усилий. Дескать, ладно уж — попробую, проверю: дело это или пустая болтовня.

И вот попробовали. Сделали зарядку. Сразу после нее ничего такого особенного не почувствовали, потому что, допустим, поздно встали и попали в «цейтнот». Тут не до копания в собственных ощущениях — побыстрей бы одеться, перехватить чего-нибудь на лету да бежать на работу. Опоздали. Из-за этого неприятности. Настроение испорчено (не забывайте, я намеренно сгущаю краски), и оставалось оно таким весь день, в конце которого вы подвели неутешительный итог своему «эксперименту»: не помогла зарядка.

На следующий день, встав в то же время (привычку изменить непросто), на всякий случай решили перестраховаться и обойтись без зарядки. На работу пришли вовремя. Все вроде бы ладилось. В дополнение к этому получили какую-то добрую весть. Настроение отличное. Итог: и без зарядки неплохо.

И все же вам хочется быть последовательным в столь серьезном деле, проявить твердость характера, и вы решаете повторить эксперимент, чтоб уж не было никаких сомнений. Постарались подняться пораньше, сделали зарядку, все успели. Но... накануне поздно легли (и забыли учесть это обстоятельство) и

поэтому весь день были вялым, заторможенным (что естественно: если человек не выспался, никакая гимнастика не поможет в полной мере обрести нормальное состояние, хотя и взбодрит в какой-то степени).

И вот уже у вас появляется формальное основание (все-таки три дня) для обобщения своего опыта. Сделать же при описанных обстоятельствах правильный, объективный вывод трудно. А от этого в немалой степени зависит, будете ли вы в дальнейшем заниматься зарядкой.

Я давно интересуюсь проблемой субъективного отношения людей к занятиям физкультурой, в частности утренней гимнастикой. Из тех, кто ею не занимается, никто не говорит прямо: я, мол, не верю в ее эффективность. В основном ссылаются на нехватку времени, собственную пассивность, лень. Но главная причина в большинстве случаев — все-таки подсознательная неуверенность в том, что зарядка даст реальную, ощутимую пользу. А чтобы прочувствовать эту пользу, нужен довольно длительный период занятий (хотя бы несколько недель). Не случайно почти все занимающиеся утренней гимнастикой мотивировали свою приверженность ей тем, что в случаях, когда зарядку по тем или иным причинам не удавалось сделать, они явственно чувствовали снижение настроения, работоспособности, вялость.

Таким образом, я уверен: для того чтобы человек по-настоящему испытал на себе благотворное действие зарядки, нужно «набраться терпения» и хотя бы месяц ежедневно поделать ее. Всего-навсего!

Два слова я взял в кавычки, чтобы, чего доброго, не напугать кое-кого из читателей трудностью предстоящего им шага. Никаких особых трудностей тут нет, за исключением, конечно, определенных волевых усилий, необходимых всегда, когда делаешь что-то движимый не чувством, а рассудком. Многим же вовсе не понадобится «набираться терпения», заставлять себя (в полном смысле этого слова); достаточно будет знать, как конкретно действует утренняя гимнастика на организм человека.

А суть этого действия в следующем.

Чем бы ни занимался человек в часы бодрствования — физической ли, умственной работой, — в его нервной системе постоянно возбуждаются те или иные нервные центры в зависимости от того, какими конкретно процессами они в данный момент управляют. Остальные центры в это же время находятся в состоянии торможения — попросту говоря, отдыхают. Степень торможения может быть различной. В данном случае оно неглубокое, поскольку нервные центры должны пребывать в состоянии готовности к активной работе в любой момент. Это состояние в физиологии называется возбудимостью. (Мерой возбудимости является наименьшая сила какого-либо раздражителя, способная вызвать ответную реакцию.) При торможении в том или ином участке нервной системы возбудимость его снижается. Предположим, человек способен услышать звук какого-то минимальной громкости. Если же он примется, скажем, внимательно рассматривать что-нибудь, то возбудится его зрительный центр, а слуховой соответственно несколько затормозится, и для того чтобы он что-то услышал, потребуется звук уже большей силы. Однако торможение такое поверхностно, и общая возбудимость нервной системы остается на повышенном уровне, свойственном состоянию бодрствования, поэтому стоит только этому человеку переключить свое внимание на слух, он снова сможет улавливать звуки минимальной громкости.

Во время сна же, когда практически вся нервная система находится в состоянии глубокого торможения, возбудимость ее снижается настолько, что человек становится невосприимчивым даже к сравнительно сильным раздражителям. После сна оптимальный уровень возбудимости восстанавливается постепенно. Процесс этот, если в него не вмешиваться, может продолжаться довольно долго — до 2—3 ч. В этот период работоспособность мышц и других систем организма значительно снижена, реакция на все виды раздражителей замедлена. Соответственно низка и производительность труда, неважно, каков он — умственный или физический. В этом легко убедиться, выполнив такой простой тест.

Вскоре после пробуждения сядьте к столу, возьмите карандаш и нанесите на листе бумаги как можно больше точек в течение 10 с (время засекается поточнее, лучше с чьей-либо помощью). То же повторите после зарядки (необязательно сразу же, можно спустя несколько минут). Второй результат — количество точек — будет значительно лучше первого.

Собственно, по второй половине теста уже понятна основная роль утренней гимнастики. Напрягающиеся мышцы посылают мощные потоки импульсов в центральную нервную систему и тем самым повышают ее возбудимость, а вместе с ней и общую работоспособность организма. При этом активизируется обмен веществ, повышается сократительная способность мускулатуры. Усиливается лимфо- и кровообращение. Поэтому после физической нагрузки быстро сходит образовавшаяся во время сна отечность на лице — оно приобретает свежий вид (это опять-таки очень просто проверить).

Ну а насчет бодрости, приподнятого настроения, которые в успехе всевозможных дел наших играют, может быть, не меньшую роль, чем формальная работоспособность организма, мы уже говорили.

Основное правило зарядки — в работу нужно вовлекать как можно больше мышц. Практически, чтобы не задумываться над тем, какие мышцы в каких движениях участвуют, нужно по возможности включать в зарядку все основные виды движений тела:

1. Движения в шейном отделе позвоночника (наклоны головы в разные стороны, повороты налево и направо, круговые движения).
2. Сгибания и разгибания пальцев.
3. Круговые движения кистями.

4. Движения в локтевых суставах (сгибание и разгибание, круговые движения предплечьями из положения руки в стороны).

5. Движения в плечевых суставах (поднимание рук в различных направлениях, отведение их назад, круговые движения прямыми или согнутыми к плечам руками, рывковые движения назад согнутыми и прямыми руками).

6. Движения плечами: вперед, назад (сводя лопатки), вверх и вниз, круговые движения.

7. Движения туловищем: наклоны вперед, в стороны, назад (прогибание); круговые движения; сгибание туловища до касания грудью ног из положения лежа; прогибание из положения лежа на животе (пятки под опорой, руки за головой, локти отведены назад).

8. Круговые движения тазом.

9. Маховые движения прямыми ногами вперед, в сторону, назад (когда махи выполняются правой ногой, левая рука держится за опору, и наоборот).

10. Приседания на полной стопе и на носках.

11. Поднимание на носки повыше и опускание на пятки с одновременным сгибанием на себя стоп (можно с опорой руками для равновесия).

12. Повороты туловища из стороны в сторону («скручивание» позвоночника). Варианты: стоя ноги врозь (с различными положениями рук — перед грудью, в стороны); в наклоне вперед, руки в стороны («пропеллер»); лежа с поднятыми прямыми или согнутыми ногами, руки в стороны (опускать ноги то в одну, то в другую сторону до касания ими пола).

13. Легкий бег или прыжки.

Все движения (в данном случае упражнения) выполняются с максимальной амплитудой; круговые движения сначала в одну, затем в другую сторону. Свободные от активных действий руки можно держать на поясе.

Итак, получился целый комплекс очень простых (односложных, выполняемых в основном на «раз-два») упражнений. В том же порядке, в каком они описаны, их может делать по утрам в течение 10—15 мин человек любого возраста, и постоянно.

Последнее замечание я сделал не случайно. В популярной методической литературе по самостоятельным занятиям физкультурой прочно утвердилась рекомендация непременно время от времени менять упражнения и комплексы. Рекомендация не без оснований. Смысл ее в том, что к одной и той же нагрузке организм человека адаптируется. После чего она перестает оказывать на него тренирующее воздействие. Однако это совсем не относится к упражнениям утренней гимнастики. Долго ли делает их человек или недолго — предназначение свое они выполняют так же, как и в первый день занятий, — посылают возбуждающие импульсы в центральную нервную систему.

Почему же передаваемые по радио, например, или по телевидению комплексы регулярно обновляются, да и по структуре они более сложны, нежели предложенный здесь? Противоречия

тут никакого нет. В идеале разнообразие упражнений — это конечно же хорошо: помимо решения основной задачи зарядки можно решать и дополнительные, например воспитание новых двигательных навыков (что имеет огромное значение для тех, кто по тем или иным причинам занимается физкультурой лишь по утрам). Кроме того, поддерживается интерес к выполняемым упражнениям, обусловленный периодической их сменой.

Однако далеко не для всех это обстоятельство играет столь уж важную роль. Я, например, знаю немало людей, которые с энтузиазмом делают по утрам зарядку, состоящую из одних и тех же упражнений. Почему? Во-первых, не нужно думать, где брать каждый следующий комплекс (передачи радио- и телегимнастики не у всех «вписываются» в режим дня), во-вторых, выполняемые упражнения просто нравятся, они привычны, удобны, после них чувствуется бодрость, прилив сил, и менять их совсем не хочется. Против последнего довода возразить нечего. Если упражнения нравятся, если они дают то, что человек от них ждет, менять их нет никакой необходимости. Даже если не все из вышеперечисленных возможных движений тела входят в выполняемые упражнения. Правда, это не имеет такого уж большого значения лишь для человека сравнительно молодого. Когда же вам за 40—50 лет, выполнять это условие весьма желательно (не говорю необходимо, чтобы не обесценить это слово, ведь многие, даже пожилые, люди обходятся без всякой зарядки, и ничего — живут; другое дело, как они себя чувствуют, как двигаются). Дело в том, что с возрастом ухудшается гибкость, подвижность в суставах. От этого амплитуда движений в них постепенно ограничивается. Процесс этот незаметный и поначалу не вызывает ощутимых неудобств. Ну подумаешь, шаг при ходьбе стал короче, руки не так отводятся назад, как раньше. Со временем не только подвижность уменьшается, но вместе с этим атрофируются без работы и мышцы, которые прежде выполняли те или иные движения. И вот уже человеку трудно наклоняться, чтобы надеть обувь, трудно направлять в рукав вторую руку, надевая пиджак или пальто, появляется старческая семенящая походка; чтобы посмотреть в сторону, приходится поворачивать все туловище. Все эти и другие подобные изменения отнюдь не обязательные спутники возраста, а, к сожалению, благоприобретенные. Вот почему с возрастом особенно важно следить за ежедневной утренней «проработкой» всех суставов, всех, так сказать, их «степеней свободы». При этом не обязательно ограничиваться приведенным перечнем простейших движений тела. Пожалуйста, выполняйте комплексы каких угодно упражнений. Но непременно обращайте внимание на то, какие из возможных простых движений не входят в данный комплекс, и выполняйте такие движения дополнительно.

Следует учитывать, естественно, что в одно гимнастическое упражнение могут входить разные движения. Например, в упражнение из положения ноги врозь, руки на пояс повороты туловища то в одну, то в другую сторону с одновременным отведением в ту же сторону одноименной руки и поворотом в эту же

сторону головы входят три простых движения — туловищем, рукой и головой. Смысл сказанного, я думаю, всем понятен. Нужно лишь следить, напоминаю, за выполнением упражнений с полной амплитудой.

Разумеется, вы без труда сможете составлять комплексы упражнений утренней зарядки из тех упражнений, которые даны в последующих разделах книги (собственно, это и есть одна из основных ее задач — обеспечить читателю полную автономность в вопросах, касающихся выбора гимнастических средств для самостоятельных занятий). Каких-то незыблемых, что ли, неукоснительно выполняемых правил составления комплекса утренней гимнастики нет. Поэтому в разных методических руководствах структура его может несколько отличаться. Однако основное требование, относящееся к любым формам занятий физическими упражнениями, — от простого к сложному, от легкого к трудному — должно выполняться. Исходя из этого структура комплекса зарядки может иметь примерно такой вид:

1. Упражнение типа потягивания (с одновременными движениями головой).
2. Одно-два упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса.
3. Два-три упражнения для мышц туловища.
4. Два упражнения для ног (одно из них с приседанием или полуприседанием на одну или обе ноги).
5. Упражнение для мышц всего тела.
6. Прыжки или бег.
7. Ходьба с замедлением, простейшие упражнения на расслабление с углубленным дыханием.

Желающие (особенно люди легковозбудимые, легкие на подъем) могут перед потягиванием с минуту походить в бодром темпе, тем самым несколько ускорив настройку сердца и легких на рабочий режим.

Интенсивность всего комплекса постепенно возрастает к прыжкам (или бегу), затем снижается.

Вот какой примерный комплекс может из всего этого получиться:

1. Ходьба на месте (или с продвижением, поворотами).
2. Исходное положение (и. п.) — ноги врозь, руки на пояс. На счет «раз-два» (1—2) — левую руку вверх, правую в сторону ладонью вверх, посмотреть при этом сначала на ладонь левой руки, затем правой; 3—4 — вернуться в и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.
3. И. п. — руки в стороны (ладонями книзу). 1 — с силой согнуть руки к плечам (не опуская локтей), пальцы сжать в кулак; 2 — и. п.
4. И. п. — руки вперед. 1—4 — четыре круга прямыми руками дугами вниз (т. е. первоначальным движением рук вниз, затем назад-вверх-вперед и т. д.); 5—8 — то же в обратном направлении.
5. И. п. — лежа, носки под опорой (шкафом, тумбочкой и т. п.). 1—2 — поднять туловище в положение сидя, руки на пояс; 3—4 — и. п.
6. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон влево, левой рукой коснуться ноги как можно ниже, правую руку за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
7. И. п. — ноги врозь пошире, руки в стороны. 1 — поворачивая туловище направо и наклоняясь к правой ноге, коснуться ее носка левой рукой, отводя правую так, чтобы обе руки оставались примерно на одной линии; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
8. И. п. — ноги врозь пошире, руки на пояс. 1—2 — глубокий присед на правой ноге с опорой руками о ее колено (левая нога прямая); 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.
9. И. п. — стать боком к опоре (спинке стула, столу, если достаете до него ладонью, и т. п.) и взяться за нее рукой. 1 — отвести одну ногу как можно дальше назад, максимально согнув ее в колене; 2 — поднимаясь на носке опорной ноги и выпрямляя согнутую, сделать ею свободный мах вперед повыше, имитируя удар по лежащему на полу мячу (в конце движения опорная нога опускается на пятку); 3 — маховым (маятникообразным) движением принять положение счета 1; после нескольких повторений упражнение выполняется другой ногой столько же раз; затем все то же выполнить, повернувшись другим боком к опоре.
10. И. п. — упор лежа. 1—2 — согнуть руки (коснувшись телом пола), правую прямую ногу отвести насколько возможно назад; 3—4 — выпрямить руки (отжаться), ногу опустить; 5—8 — то же, поднимая левую ногу.
11. Прыжки. 1 — прыжок ноги вместе, хлопок руками перед собой; 2 — прыжок ноги врозь, хлопок за спиной.
12. Ходьба с постепенным замедлением темпа; периодически руки на вдохе медленно поднимать вверх и расслабленно на выдохе опускать с полунаклоном (для успокоения дыхания это можно несколько раз проделать и после завершения ходьбы).

В данном комплексе возрастание интенсивности упражнений (определяющей нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы) обусловливается в основном характером упражнений, количеством и массой участвующих в них мышц. Все упражнения нужно выполнять в среднем, бодром, удобном для вас темпе (у каждого человека он свой и зависит от размеров тела, физической подготовленности, темперамента).

Каждое из упражнений выполняется около минуты.

Как вы можете заметить (внимательно проанализировав все упражнения), почти все из возможных степеней свободы человеческого тела задействованы в данном комплексе. Пожилым людям разве что можно было бы добавить несколько круговых движений в кистях (это можно сделать перед зарядкой, буквально едва встав с постели, а то и лежа), несколько прогибаний (в упоре лежа, например; см. рис. 19) да, может быть, еще несколько круговых движений тазом (в положении ноги врозь, руки на пояс). Естественно, я учитывал (что и вам следует делать в дальнейшем),

что многие движения в суставах входят в данный комплекс в самых разнообразных положениях тела. Так, например, сгибание ступней на себя происходит во время приседания (упр. 8); отведение ноги в сторону — при том же приседании, но на другой ноге; при выполнении 10-го упражнения отводятся назад плечи и сводятся лопатки.

После зарядки, и, думаю, все это прекрасно знают, полезны закаливающие процедуры. Помимо основной своей роли — повышения защитных сил организма — они, как и физические упражнения, повышают возбудимость нервной системы. Полагаю, нет необходимости выделять специальный раздел для этой темы, ибо она регулярно освещается в прессе, в популярной методической литературе. Поэтому ограничусь здесь лишь самыми общими сведениями на этот счет.

Одна из простейших закаливающих процедур — обтирание. Оно делается губкой или полотенцем, смоченными (и слегка отжатыми) водой комнатной температуры. Если такая вода покажется слишком холодной и будет вызывать озноб, можно начать с более теплой — 30—35°. Сначала обтирается верхняя половина тела, насухо вытирается, а затем энергично растирается сухим полотенцем в такой последовательности: руки (движениями от кисти к плечу); передняя и боковые поверхности шеи (сверху вниз); задняя поверхность шеи со спиной (поперечными и диагональными движениями, держа полотенце за концы); грудь (круговыми движениями). После этого обтирается нижняя половина тела. Живот растирается круговыми движениями (сверху-влево, вниз, затем вправо, вверх и т. д.); таз с поясницей — поперечными; ноги — снизу вверх.

Постепенно температура воды для обтираний понижается. 13—15° достаточно для закаливающего эффекта, но желающие могут обтираться и более холодной водой, делать водные процедуры с более сильным воздействием — обливание, душ.

Забегая вперед, скажу, однако, что после значительных физических нагрузок, вызывающих заметное потоотделение, усталость, закаливание нецелесообразно. Напротив, лучше принять теплый душ, стимулирующий восстановление работоспособности организма. Поэтому, если утром вместо зарядки вы будете проводить тренировку, закаливающие процедуры лучше отложить на другое время. Или сделать так: принимая теплый душ, совместить его с контрастным (несколько раз быстро переключая воду с теплой на холодную и обливаясь каждой по нескольку секунд).

Следует заметить, что зарядка на открытом воздухе в теплое время года и в возможно более легкой одежде (трусы, плавки) тоже оказывает закаливающее действие.

Вернемся снова к нашей основной теме.

Однажды в журнале «Советский Красный Крест» мне пришлось отвечать на письма читателей, спрашивающих, можно ли делать обычную зарядку вечером. Помню, я не удержался от слегка иронического тона и ответил им, что, дескать, на то она и зарядка, чтобы ею «заряжаться», зачем же она вам вечером, когда следовало бы «разряжаться» (т. е. успокаивать нервную систему перед грядущим сном). Сейчас мне неловко вспоминать тот ответ, потому что он был верен лишь отчасти. Я совсем не подумал тогда, что режим нашей жизни вовсе не задан раз и навсегда. Нет смысла сейчас разбирать все возможные случаи, когда человеку, работающему, скажем, на каком-нибудь непрерывном производстве или связанному с дежурствами в разное время суток, приходится пробуждаться вечером. Есть и множество житейских ситуаций, когда человеку предстоит ночью бодрствовать, и он решает перед этим выспаться. Здесь и поможет ему зарядка обрести нормальное, бодрое состояние. Причем в таких случаях она еще более необходима, чем утром, так как «биологические часы» человека настраивают его организм к ночи на сон, и переключить этот настрой на деятельное состояние не так уж просто.

Итак, мне хочется, чтобы читатель четко уяснил: основная цель обычной, классической зарядки, о которой мы до сих пор говорили, — скорейшее приведение организма в оптимально работоспособное состояние.

Остальные важнейшие задачи физической культуры: получение необходимой мышечной нагрузки, развитие физических качеств — решаются с помощью тренировок, нагрузка которых (в частности, продолжительность занятия) должна быть гораздо большей, чем у зарядки. Это не значит, что по утрам нельзя проводить такие тренировки. Можно (хотя и с некоторыми оговорками). Из-за этого, кстати, возникла даже некоторая путаница в представлениях людей о назначении различных форм занятий физкультурой. Многие, например, считают, что одной зарядки вообще достаточно для покрытия дефицита двигательной активности современного человека. Другие, совершенно правильно полагая, что регулярная физкультурная нагрузка должна быть весьма значительной, несправедливо нападают, например, на радио- и телезарядку: это-де пустая трата времени, никакой нагрузки не чувствуется. Поэтому здесь следует разобраться.

Сложившийся уклад нашей жизни — труда, быта, досуга — определяет и соответствующий режим сна и бодрствования. У подавляющего большинства трудящихся, студентов рабочий день начинается с утра; на досуг отводятся чаще всего вечерние часы. При этом для экономии времени вполне резонно ложиться спать попозже с тем расчетом, чтобы после сна времени оставалось не больше, чем требуется на гигиенические процедуры, завтрак и дорогу на работу. Во всяком случае, мы в основном так и поступаем. При таком режиме не составляет труда выделить 10—15 мин на утреннюю зарядку. Основную же тренировочную нагрузку можно получать, занимаясь несколько раз в неделю в другое время дня или вечером.

Однако кому трудно находить время для таких тренировок, довольно широко используют занятия физкультурой только по утрам. Естественно, нагрузка этих занятий должна быть большей по сравнению с обычной зарядкой (получается своеобразная зарядка-тренировка продолжительностью, скажем, 30—40 мин).

При очевидных достоинствах утренние тренировки имеют, однако, серьезный недостаток: нагрузка их ограничена. Что это значит? Любая мышечная работа, будь то упражнения или трудовые действия, определяется двумя основными характеристиками — объемом и интенсивностью. К примеру, вы десять раз в среднем темпе выжали 10-килограммовую гантель. И таким образом выполнили объем работы, равный 100 кг суммарно поднятого веса. Если ту же гантель вы будете выжимать с бо́льшими паузами для отдыха, то при том же объеме интенсивность данного упражнения будет меньшей (и соответственно вы меньше устанете). При ускорении же темпа интенсивность повысится. Повысится она и при увеличении отягощения, то есть если тот же объем нагрузки (100 кг) вы выполните, поднимая гантель весом 20 кг (5 раз), 25 кг (4 раза) и т. д. Впрочем, есть ли какое-то внешнее отягощение, нет ли, интенсивность зависит еще и от массы участвующих в работе мышц. Как бы быстро вы ни сгибали и разгибали пальцы в кулак (даже с максимальным напряжением), интенсивность такой работы будет невелика, ибо сокращаются при этом сравнительно мелкие мышцы и перемещаются малые массы. При выполнении же приседаний вы сразу почувствуете нагрузку по участившимся дыханию и сердцебиению. Именно деятельность сердца и легких (которые обеспечивают доставку кислорода и питательных веществ работающим мышцам) и является в конечном счете мерой интенсивности работы.

Максимальная (допустимая) интенсивность зависит от возраста человека и его тренированности. Подробней об этом мы поговорим отдельно. Здесь же я хочу сказать лишь о том, что после сна максимальные и близкие к ним нагрузки нежелательны, потому что при всем благотворном, стимулирующем действии упражнений работоспособность организма утром все-таки несколько снижена по сравнению с дневными и вечерними часами. Правда, выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений в среднем темпе (с некоторыми паузами между ними) не относится к работе очень большой интенсивности. Особенно для относительно молодого и здорового человека. Для пожилого же некоторые из них могут представлять нагрузку, близкую к максимально допустимой по интенсивности. И это следует иметь в виду.

Однако более важно в данном случае то, что нагрузка утренней зарядки ограничена и по объему. Допустим, вы располагаете утром временем для сколь угодно длительной тренировки. Но надо еще учитывать, что впереди рабочий день и значительная усталость после утреннего занятия конечно же снизит производительность труда. Сложность еще в том, что на этот счет трудно дать какую-либо конкретную рекомендацию, ибо здесь все зависит не только от возраста и тренированности, но и от профессии, характера работы. Скажем, человеку, работающему за письменным столом, легкая физическая усталость не помешает (хотя значительная может снизить внимание и вообще умственную работоспособность). Тем же, кто выполняет различные трудовые операции, требующие точности движений и усилий, утомленная

мускулатура (особенно рук) может помешать продуктивно, качественно работать.

Поэтому если уж вы решили тренироваться по утрам, то в первую очередь, определяя нагрузку своих занятий, вы должны исходить из того, как она отражается на вашей производственной деятельности (ну и на самочувствии, конечно).

Само собой разумеется, по выходным дням можно с несколько большей нагрузкой тренироваться утром. Но, повторяю, даже в выходные дни утренние тренировки не лучший вариант занятий физкультурой.

Работая над книгами, подобными этой, всегда стараешься предусмотреть возможные вопросы читателей, неясности, которые могут возникнуть у них при ознакомлении с материалом книги, и вообще предугадать их отношение к ней. Поэтому каждую главу я обычно «проверяю» на своих знакомых, не являющихся специалистами в области физической культуры. Вот и эту главу я показал своему товарищу, человеку, надо сказать, весьма критически относящемуся к любой получаемой информации.

«Все, что ты тут написал, правильно, понятно, — сказал он мне. — Но вряд ли многие клюнут на твои уговоры и начнут заниматься. Ты думаешь, я не понимаю, что зарядка нужна? Понимаю. Убежден в этом. Но не занимаюсь, потому что бездумно повторять раз за разом одно упражнение, затем другое мне невыносимо скучно. И другим скучно. Ты пойми, людям нужен стимул. Нужен какой-то увлекательный аттракцион. Дай его — и все с увлечением начнут заниматься зарядкой без лишних слов, без всяких твоих педагогических ухищрений и убеждений. А так...»

Найдутся ли среди читателей мыслящие так же? Вполне возможно. Да я и сам отлично понимаю: это было бы радикальным решением проблемы — придумать какой-нибудь тренировочно-игровой аппарат, манипуляции с которым требовали бы определенной сноровки, силы, внимания и который бы автоматически выдавал суммарную оценку проявленным физическим качествам человека... Или какой-нибудь забавный комплекс упражнений — этакую физкультурную головоломку, решая которую, человек мог бы наглядно видеть свой двигательный потенциал... Но пока это всего лишь мечта. (Впрочем, если у вас появится возможность по утрам вместо зарядки поиграть в настольный теннис, бадминтон и т. п. и вас это увлекает, то играйте.)

На что же я рассчитываю, не дав читателю такой «аттракцион»?

Во-первых, на то, что далеко не все люди (к счастью, для них самих же) делают полезные для себя вещи лишь в том случае, если они еще и увлекательны. Как бы то ни было, такие люди, если уж прониклись пониманием необходимости физических упражнений, как правило, занимаются ими, какими бы скучными они ни казались.

А во-вторых, я все-таки ориентируюсь не на таких читателей, и потому постараюсь предложить здесь наряду с простыми (если хотите, скучными) и упражнения сложные, которые, хочется надеяться, будут интересны всем, кто не против испытать свои

двигательные возможности (сюда бы я отнес и упражнения с элементами хореографии, которые уж молодых-то читателей непременно должны заинтересовать).



ГИМНАСТИЧЕСКАЯ «ГРАММАТИКА»

Строго определенные по форме гимнастические упражнения, естественно, требуют соответствующего описания, которое исключало бы возможность различного толкования используемых для этой цели слов и выражений. Существуют специальные правила, позволяющие стандартизировать таким образом многочисленные элементы гимнастики, точно и кратко (что тоже очень важно) описывать любые их комбинации. Приводить эти правила здесь полностью, пожалуй, нет необходимости. Но некоторые из них нам понадобятся.

Начнем с *исходных положений* (и. п.) — важной части любого гимнастического упражнения. Наверное, самое распространенное исходное положение — основная стойка (о. с.): руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь (примерно на ширину стопы) (рис. 1). Какое же значение в данном случае имеет точное соблюдение этого положения? На первый взгляд все равно, как стоять, выполняя, скажем, повороты туловища из стороны в сторону, — соединив носки или немного разведя их. Но попробуйте сделать это упражнение в обоих вариантах, и вы почувствуете, что во втором заметно труднее сохранять равновесие. Потому что чем ближе друг к другу стоят носки, тем меньше площадь опоры, тем бо́льшая дополнительная нагрузка, как мы уже говорили, приходится на органы, поддерживающие равновесие тела (а это соответственно оказывает и дополнительное тренировочное воздействие).

При других исходных положениях стоя обычно слово «стойка» для краткости опускается. Указываются лишь те детали положения тела, которые отличают его от основной стойки. Например: носки вместе, руки на пояс или ноги врозь и т. д. Кстати, положение ноги врозь предусматривает постановку их примерно на ширину плеч или чуть шире.

Существуют еще стойки ноги скрестно (рис. 2); на коленях (рис. 3); на одном колене (рис. 4) и др.

Сед. Это положение сидя с прямыми сомкнутыми ногами и опорой прямыми руками (рис. 5). Разновидности седа: ноги врозь (рис. 6); согнув ноги (рис. 7); на пятках (рис. 8); на одной пятке (рис. 9); на пятках с наклоном (рис. 10).

Присед. Выполняется на носках (рис. 11); если требуется присесть на полной стопе, это дополнительно оговаривается. Полуприсед, напротив, в основном варианте делается на полной стопе (рис. 12). В приседе на одной ноге вторая выпрямляется вперед (рис. 13).

Выпад. В этом положении одна нога сгибается до прямого угла (или немного меньше), другая остается прямой (рис. 14). Разновидности: выпад в сторону (рис. 15); глубокий выпад (рис. 16).

Упор. Это положение тела с опорой на одну или обе руки, при котором плечи находятся выше точек опоры. Разновидности: упор лежа (рис. 17); упор лежа сзади (рис. 18) (в обоих случаях очень важно следить за строго прямым положением туловища); упор лежа на бедрах (рис. 19); упор присев (рис. 20); упор на коленях (рис. 21). Есть упоры с различным уровнем постановки ног и рук, например лежа с опорой руками или ногами (рис. 22) о сиденье стула, стол и т. п.

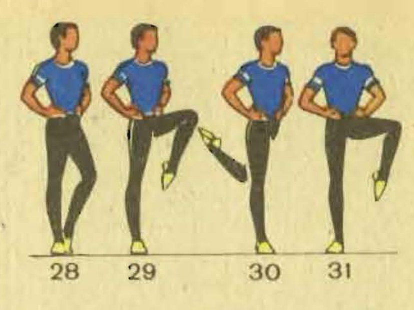
Основные положения рук (из тех, что требуют уточнения) таковы: к плечам (рис. 23); за голову (рис. 24); перед грудью (рис. 25); перед собой (рис. 26); скрестно (рис. 27) — в положении рук одна относительно другой они могут находиться не только внизу, но и впереди, вверху.

Кроме горизонтальных и вертикальных положений рук используются и промежуточные (средние между ними) положения: вперед-вверх, в стороны-вниз и т. п. Исключение — руки назад; поскольку из основной стойки, допустим, движение рук назад ограничивается индивидуальной подвижностью в плечевых суставах, положение руки назад предусматривает максимально возможное отведение их.

Возможны разночтения при определении положений рук и тогда, когда туловище располагается не вертикально, а горизонтально или как-нибудь иначе. В таких случаях принято положение рук указывать по отношению к туловищу (а не к окружающему пространству).

Движения. Те из них, которые выполняются кратчайшим, наиболее удобным путем, называются без указания дополнительных деталей. Пример: руки вверх — это движение делается прямыми руками, дугами (начальным направлением движения) вперед, и ладони как были направлены внутрь (к туловищу), так и остаются в том же положении одна относительно другой. Любой иной способ поднимания рук вверх оговаривается. Например, через стороны руки вверх; дугами назад, прогибаясь, руки вверх ладонями вперед.

То же можно сказать и в отношении ног. В основном варианте движения выполняются прямыми ногами с более или менее оттянутым носком. При движении же согнутыми ногами это указывается.



Конечные положения некоторых движений согнутыми ногами показаны на рисунках (в принципе эти положения могут быть и исходными). Согнуть ногу (рис. 28); согнуть ногу вперед (рис. 29); согнуть ногу назад (рис. 30); согнуть ногу в сторону (рис. 31).

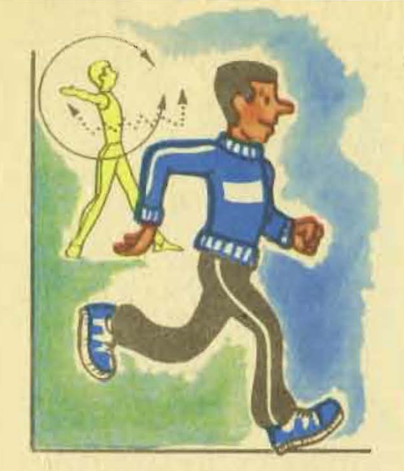
Многие упражнения связаны с поворотами тела вокруг его продольной оси (независимо от исходного положения — стоя или лежа) в ту или другую сторону. Два основных поворота: направо (или налево) и кругом (в любую сторону). Первый выполняется на 90°; второй — на 180°.

Очень важно правильно выполнять движения в соответствии с цифровым обозначением их ритма. Перед названием движения, выполняемого на один счет, стоит цифра — это всем понятно: скажем, на «раз» (1) — поднять руки вверх; на «два» (2) — опустить. Если же перед описанием движения стоят две цифры (например, 1—4), это значит, что на «раз» данное движение (скажем, наклон вперед) начинается и, продолжаясь в равномерном темпе, заканчивается на счет «четыре».

Двумя же цифрами обозначаются движения, повторяющиеся на каждый счет (например, 1—3 — рывки назад согнутыми перед грудью руками, т. е. три пружинящих движения ими), а также повторение описанной части упражнения с той же последовательностью движений, но в другую сторону или другими рукой и ногой.

Для краткости при описании упражнений могут употребляться определения «одноименный» и «разноименный». Например, ходьба с одноименными поворотами туловища на каждый шаг (при шаге правой ногой направо же поворачивается и туловище, и наоборот).

Во многих упражнениях после цифр счета следует не одно, а несколько движений. Если последовательность их не оговаривается, то все они выполняются одновременно (в некоторых сложных упражнениях об этом напоминается).



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подобно тому как из букв складываются сотни тысяч слов, из простейших движений различных частей тела можно составить неисчислимое множество гимнастических упражнений. В истории гимнастики было немало попыток как-то классифицировать, группировать эти упражнения по тем или иным признакам. В знаменитую шведскую систему гимнастики, давшую миру, кстати, известную всем шведскую гимнастическую стенку, входили, например, упражнения в напряженном выгибании; для плеч, спины и затылка; в подтягивании. В не менее знаменитую сокольскую гимнастику (созданную в Чехии) входили повороты, танцевальные шаги, положения и их перемены. Широчайшую популярность во всем мире приобрела «система Мюллера», руководства по которой неоднократно издавались и у нас. В нее, в частности, входили кругообразные движения ногами лежа; вращения и сгибания в стороны туловища с вытянутыми в стороны руками; сгибание рук из положения упора на руки и на носки ног (с опорой о спинку стула или пол).

С одной стороны, ни одна из этих и многих других «систем» не объединяла всего многообразия общеразвивающих гимнастических упражнений и потому не могла наилучшим образом решать такую важную задачу физического воспитания, как «двигательное образование». С другой стороны, если все предложенные классификации объединить, то получился бы длиннейший ряд всевозможных видов гимнастических упражнений, в котором очень трудно было бы разобраться, тем более человеку, занимающемуся гимнастикой самостоятельно. Поэтому современная гимнастическая практика, в частности в нашей стране, пошла по пути объединения простых движений в более сложные и разделения всевозможных упражнений на небольшое число групп по анатомическому признаку (все эти группы как раз и представлены в уже знакомой вам структуре комплекса утренней зарядки). Правда, точности ради надо сказать, что подобный принцип группировки упражнений до некоторой степени условный. Ибо к какой бы группе ни относилось выполняемое вами упражнение (для мышц ли рук и верхнего плечевого пояса, туловища или ног), в нем, пусть

и незначительно, будут участвовать и мышцы, относящиеся к другим группам. И напротив, в каждом из упражнений для всего тела не обязательно участвуют буквально все мышцы (например, при отжимании в упоре лежа не работают бицепсы); в этом отношении к упражнениям для мышц всего тела формально можно было бы отнести скорее прыжки — здесь действительно все мышцы довольно значительно напрягаются, чтобы объединить подвижные относительно друг друга части тела в единую жесткую систему. Но указанная неточность ни в коей мере не является недостатком данной классификации упражнений и нисколько не уменьшает ее удобства.

Что же касается максимального разнообразия движений — главного условия успешного «двигательного образования», — то оно обеспечивается периодической сменой выполняемых упражнений. Это во-первых. А во-вторых, можно еще видоизменять и сами упражнения. С этой целью к большинству из них дается один или несколько вариантов возможного видоизменения. Как это делается, давайте рассмотрим на конкретных примерах упражнений II раздела (для рук и верхнего плечевого пояса).

Принцип записи вариантов таков. Неуказанный (пропущенный) счет означает, что движение на этот счет остается прежним (так, в варианте упражнения 1 на счет 4 тоже принимается и. п.; а в варианте упражнения 3 на пропущенный счет 1 руки сгибаются к плечам). Если указываемая в варианте деталь или движение не изменяют основного движения, то они просто добавляются к этому основному движению (так, в варианте упражнения 1 на счет 1 руки также поднимаются вперед, но ладонями вниз (или вверх — это можно считать еще одним вариантом); в варианте упражнения 5 на счет 3 вместе с отведением плеч вперед наклоняется и голова). Если движение, указываемое в варианте на тот же счет, отличается от основного, то это новое движение и следует выполнять (например, в варианте упражнения 3 на счет 2 руки вместо возвращения в и. п. выпрямляются вперед).

Вариантов к потягиваниям не дается. И вообще этот раздел в отличие от остальных ограничен лишь десятком упражнений. Это потому, что потягивание не требует столь уж частой смены одного упражнения на другое. Оно лишь дает своеобразную психологическую и двигательную настройку к предстоящей работе. Человек почти всегда, переходя от состояния относительного покоя к каким-либо энергичным действиям, выполняет несколько простейших движений (типа того же потягивания) почти инстинктивно. Видимо, это предусмотренная природой своеобразная микроразминка, свойственная не только человеку (достаточно понаблюдать за домашними животными, которые после лежания не делают обычно резких движений, а сперва выгибают спину, вытягивают лапы, зевают).

Так ли уж обязательно потягивание в начале каждого гимнастического занятия? Нет, пожалуй. Тем более если вы начинаете заниматься не утром, сразу после сна, а днем или вечером, после более или менее продолжительного бодрствования. И все же

это упражнение нам приятно, оно дает возможность как бы прочувствовать все свое тело, убедиться в том, что оно послушно нашей воле, готово к активным действиям. Так что совершенно нет смысла отходить от этой давней гимнастической традиции.

I. Потягивания

Завершая основное движение каждого из упражнений этой группы (в упр. 1—4 и 7—10 на счет 2; в упр. 5 на счет 3; в упр. 6 на счет 2 и 3), необходимо прогнуться в грудной части позвоночника, глубоко вдохнуть, отвести назад плечи и голову и, акцентированно напрягая мышцы тела, как бы «вытянуться» во всех суставах. При этом, там где возможно, надо посмотреть на кисти (или одну из них). Выполняются все упражнения в медленном темпе.

1. И. п.—о. с. 1—2—шаг в сторону, руки через стороны вверх и за голову (ладони на затылок); 3—4 — обратным движением вернуться в и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

2. И. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — поднимаясь на носки, руки вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед ладонями вниз; 4 — и. п.

3. И. п. — о. с. 1—2 — дугами внутрь (т. е. правой рукой влево, а левой вправо) поднять руки вверх-в стороны; 3—4 — опустить руки через стороны в и. п.

4. И. п. — о. с. 1—2 — ногу назад на носок, руки вверх; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, отставляя назад другую ногу.

5. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки за голову, локти отвести назад; 2—3 — подняться на носки, руки вверх-в стороны; 4 — и. п.

6. И. п. — о. с. 1 — дугами вперед руки в стороны ладонями вверх; 2 — не опуская локтей, кисти к плечам; 3 — руки вверх; 4 — и. п.

7. И. п. — о. с. 1—2 — дугами назад руки вверх (конечно, сделать это точно так, как записано, практически невозможно — руки пойдут строго назад лишь в начале движения, затем их придется несколько развести, но нужно стремиться разводить их как можно меньше); 3—4 — и. п.

8. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — небольшой поворот туловища и головы направо, левую руку за голову, правую в сторону ладонью вверх; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

9. И. п. — о. с. 1—2 — небольшой шаг вперед левой ногой, правая остается сзади на носке, левую руку вверх, правую в сторону ладонью вверх; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же с другой ноги.

10. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — полусогнутую левую руку со сжатыми в кулак пальцами поднять вверх и отвести (насколько позволяет подвижность плечевого сустава и лопатки) назад, одновременно правую руку (тоже полусогнув, пальцы в кулак) отвести назад; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, сменив положение рук.

II. Упражнения для рук и плечевого пояса

1. И. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки в стороны; 3 — руки вверх; 4 — и. п. (Вариант: 1 — ладонями вниз или вверх; 2 — ладонями назад; 3 — ладонями наружу.)

2. И. п. — о. с. 1 — руки в стороны; 2—3 — дугами вверх два круга предплечьями (т. е. кисти идут вверх, затем друг к другу, вниз и в стороны; локти остаются на одном и том же уровне); 4 — и. п. (Вариант: 2—3 — то же, но в конце движения прямые руки поднять вверх.)

3. И. п. — руки в стороны ладонями вниз, пальцы максимально разведены. 1 — сжимая пальцы в кулак, с напряжением согнуть руки к плечам (локти не опускать); 2 — и. п. (Вариант: 2 — руки вперед ладонями вниз, пальцы развести; 3 — то же, что и на счет 1, только руки остаются впереди; 4 — и. п.)

4. И. п. — о. с. 1 — руки к плечам (локти от туловища не отводить), пальцы в кулак; 2 — руки в стороны; 3 — не опуская локтей, с напряжением согнуть руки к плечам, пальцы в кулак; 4 — выпрямляя руки в стороны, опустить их в и. п. (Вариант: 5—8 — так же, как и в варианте предыдущего упражнения — руки выполняют те же движения, но не в стороны, а вперед.)

5. И. п. — руки на пояс. 1 — поднять плечи вверх (максимально); 2 — и. п.; 3 — так же свести плечи вперед; 4 — и. п.; 5 — отвести плечи назад; 6 — и. п. (Вариант: 3 — наклонить голову вперед; 5 — наклонить голову назад. Делать это с напряжением.)

6. И. п. — руки к плечам. 1—4 — круговые движения согнутыми руками в одну сторону (с максимальной амплитудой); 5—8 — то же в обратную сторону.

7. И. п.—о. с. 1—левую руку вверх, правую тоже, но через сторону; 2 — правую руку вперед ладонью вниз, левую в сторону; 3 — руки вверх; 4 — и. п. (правой рукой через сторону); 5—8 — то же в другую сторону, т. е. все определения (правой, левой) меняются на противоположные.

8. И. п. — руки в стороны. 1 — согнуть руки вперед, опустив локти, пальцы в кулак (как бы в и. п. для выжимания гантелей) и в темпе (т. е. на этот же счет) выпрямить их вверх (кисти тоже); 2 — аналогичным движением, сгибая и тут же разгибая руки (и кисти), выпрямить их вперед; 3 — обратным движением руки вверх; 4 — таким же движением — и. п. (Варианты: а) 1 — вверх выпрямляется только правая рука, а левая — вперед; 2 — и. п.; 3 — то же, что и на счет 1, но сменив положение рук; 4 — и. п.; б) 2 — пружинящее движение одними лишь предплечьями (не опуская локтей) вниз-вверх, т. е. за голову; 3 — то же, что на счет 2 в основном варианте, т. е. руки вперед; 4 — и. п.)

9. И. п. — о. с. 1 — руки к плечам; 2 — не разгибая рук, поднять локти в стороны; 3 — пружинящим движением опустить и снова поднять их в предыдущее положение; 4 — руки в стороны; 5 — руки вверх; 6 — принять положение счета 2; 7 — то же, что на счет 3; 8 — и. п.

10. И. п. — о. с. 1 — поднять руки в стороны и, продолжая движение одними предплечьями, согнуть перед грудью; 2 — руки вверх; 3 — снова руки перед грудью; 4 — начиная с кругового движения предплечьями вверх, руки в стороны и, не останавливаясь, в и. п. (Вариант: 2 — правую руку вверх, левую вперед; 5—8 — то же, сменив положение рук на счет 2.)

11. И. п. — о. с. 1 — дугой внутрь (т. е. круговым движением перед собой влево и вверх) правую руку в сторону; 2 — то же другой рукой; 3 — дугами вверх круг руками перед собой (т. е. снова в положение руки в стороны); 4 — и. п.; 5—8 — то же, начиная с левой руки.

12. И. п. — руки перед грудью, пальцы в кулак. 1 — правую руку вперед, левую в сторону; 2 — и. п.; 3 — правую руку в сторону, левую вверх; 4 — и. п.; 5 — левую руку вперед, правую в сторону; 6 — и. п.; 7 — левую руку в сторону, правую вверх; 8 — и. п. (Вариант: 9—16 — то же, начиная с выпрямления вперед левой руки, а в сторону правой; т. е. на каждые последующие 8 счетов упражнение выполняется в другую сторону.)

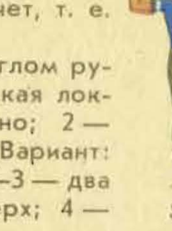
13. И. п. — о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову, стараясь коснуться ладонями (можно наложить их одна на другую) спины как можно ниже (локти вперед не отводить, голову не наклонять); 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (Вариант: 3 — правую руку в сторону, левую с усилием удерживать в том же положении; 4 — правую руку снова за голову; 5 — левую руку в сторону; 6 — левую руку за голову; 7 — руки в стороны; 8 — и. п.)

14. И. п. — руки в стороны, пальцы в кулак. 1—4 — круговые движения кистями; 5—8 — круговые движения предплечьями (локти на одном и том же уровне); 9—12 — круговые движения прямыми руками с постепенно увеличивающейся амплитудой (в самый последний момент счета 12 руки в и. п.). На следующие 12 счетов то же, но в другую сторону.

15. И. п. — взять в руки полотенце так, чтобы при натянутом его положении кисти находились друг от друга на расстоянии, равном примерно длине руки, и поднять их вверх. 1 — опустить одну руку в сторону, а другую соответственно согнуть за голову (голову вперед не наклонять); 2—3 — немного поднимая прямую руку и снова с силой опуская в сторону, два пружинящих движения ею; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Если согнутая рука следует за прямой без затруднений, нужно перехватить полотенце поуже. То же можно будет делать и в дальнейшем — по мере увеличения подвижности в плечевом суставе (для того чтобы объективно судить об этом, ширину хвата нужно контролировать, сравнивая ее, например, с размерами окружающих предметов).

16. И. п. — руки в стороны. 1 — свести руки вперед скрестно (правую влево, левую вправо), насколько позволяет подвижность суставов; 2 — и. п.; 3 — то же, что на счет 1, но сменив взаиморасположение рук; 4 — и. п. (Варианты: а) 1 — то же движение, но в темпе еще согнуть руки перед грудью; 2 — обратным движением, выпрямляя, сначала свести руки скрестно и тут же развести в

стороны; 3—4 — то же, сменив положение рук (в положении скрестно); б) то же, что и в основном варианте, но каждые два движения делаются на один счет, т. е. в два раза быстрей.)


32

17. И. п. — согнутые в локтях под прямым углом руки разведены в стороны (рис. 32). 1 — не опуская локтей, опустить предплечья насколько возможно; 2 — и. п.; 3 — выпрямить руки в стороны; 4 — и. п. (Вариант: и. п. — о. с. 1 — и. п. как в основном варианте; 2—3 — два пружинящих движения предплечьями вниз-вверх; 4 — выпрямляя руки в стороны, опустить в и. п.)

18. И. п. — руки в стороны. 1 — правую руку, сгибая в локте до прямого угла, поднять за голову, одновременно левую, так же сгибая, опустить за спину, кисти в кулак; 2 — и. п.; 3—4 — то же, поднимая левую и опуская правую руку. (Вариант: то же, сменяя положение рук на каждый счет.)

19. И. п. — о. с. 1 — дугами в стороны руки за голову; 2—3 — пружинящими движениями отвести два раза назад локти и голову; 4 — и. п.

20. И. п. — о. с. 1 — дугами в стороны руки за голову; 2—3 — отводя голову назад, а локти вперед, два пружинящих движения (локти стараться максимально сблизить друг с другом); 4 — и. п.

21. И. п. — о. с. 1 — руки вперед ладонями вниз; 2 — сгибая руки в горизонтальной плоскости, пружинящий рывок ими назад; 3 — выпрямляя руки в стороны, еще рывок назад (прямыми руками); 4 — и. п.

22. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. 1 — выпрямляя в сторону левую руку, сделать ею рывок назад одновременно с рывком назад согнутой правой рукой; 2 — вернув руки в и. п., в темпе рывок назад согнутыми руками; 3—4 — то же в другую сторону.

23. И. п. — руки перед грудью, кисти сцепить «в замок». 1 — отвести руки как можно дальше влево, голову повернуть направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. (Вариант: то же, но движения делаются из стороны в сторону на каждый счет.)

24. И.п. — пальцы в кулак, правую руку вверх. 1—2 — два пружинящих рывка назад; 3—4 — то же, сменив положение рук (дугами вперед). (Вариант: то же, сменяя положение рук на каждый счет.)

25. И. п. — согнуть руки в локтях, локти отвести назад, пальцы в кулак. 1 — как можно резче выпрямить руки вперед (кулаки не разжимать) и тут же вернуть в и. п.; 2 — то же в стороны; 3 — то же вверх; 4 — то же вниз. (Вариант: то же, но одновременно с руками выпрямлять и пальцы.)

26. И. п. — согнуть руки в локтях, пальцы в кулак. 1 — правую руку как можно резче выпрямить вперед, повернув кисть пальцами вниз (имитируя удар), одновременно левую согнутую руку отвести назад; 2 — и. п.; 3—4 — то же, выпрямляя левую руку. (Вариант: то же, выполняя «удары» на каждый счет.)

27. И. п. — руки вперед. 1 — разводя руки в стороны, отвести

их подальше назад (без рывка); 2 — и. п.; 3 — аналогичным, но более резким движением хлопок руками за спиной на уровне, позволяющем держать руки прямыми (стараясь, конечно, сделать хлопок повыше); 4 — и. п.

28. И. п. — о. с. 1 — дугой назад правую руку вверх, затем вперед; 2 — то же левой рукой; 3 — обратным движением правую руку в и. п.; 4 — то же левой рукой; 5—8 — то же, начиная с левой руки.

29. И. п. — сцепить пальцы за спиной. 1—3 — рывковые движения прямыми руками назад; 4 — пауза.

30. И. п. — руки вперед, пальцы сплести. 1—2 — с силой надавливая кистями навстречу друг другу, согнуть руки в локтях; 3—4 — таким же образом напрягая руки, поднять их вверх; 5—6 — снова согнуть руки к груди; 7—8 — и. п. (Напрягать мышцы следует только во время движения; в статических положениях расслаблять.)

31. И. п. — руки перед грудью ладонями к себе, пальцы сплести. 1 — выпрямляя руки вперед, повернуть кисти ладонями вперед; 2 — и. п.; 3 — то же, выпрямляя руки вверх; 4 — и. п. (Вариант: 5 — так же выпрямить руки вниз; 6 — не расцепляя пальцев, полный круг руками дугой влево; 7 — то же дугой вправо; 8 — и. п.)

32. И. п. — стоя лицом к стене (или двери) на расстоянии несколько большем, чем длина руки. 1 — «падая» вперед, самортизировать «падение» руками и тут же оттолкнуться от стены так, чтобы тело не дошло до вертикали; 2—3 — еще два раза сделать то же, оттолкнувшись последний раз сильнее, чтобы на счет 4 стать в и. п. Расстояние от стены нужно постепенно увеличивать, но настолько, чтобы возвращаться в и. п. можно было не сгибая туловища (за этим надо внимательно следить). (Вариант: то же выполнять с прямыми руками — отталкиваясь за счет подвижности плеч. Соответственно расстояние от стены должно быть несколько меньшим.)

33. И. п. — сидя на стуле, туловище наклонить вперед до касания бедер, руки опустить. 1 — отводя назад голову, поднять руки вверх как можно выше; 2—3 — разводя руки в стороны, отвести их назад (как можно выше над полом); 4 — опустить руки и голову в и. п.; 5—8 — то же в обратном порядке. (Вариант: 1—2 — слитным движением сделать то же, что на 1—4 в основном варианте; 3—4 — то же обратным движением.)

34. И. п. — согнутые руки вверх, предплечья наложить одно на другое. 1 — опуская руки вперед, затем выпрямляя их вниз, маховым движением в стороны поднять руки вверх ладонями наружу; 2 — пауза; 3 — обратным движением и. п.; 4 — пауза. Движения выполняются энергично, быстро, с резкой остановкой в конечных положениях.

35. И. п. — сжатые в кулак кисти повернуть пальцами назад. 1 — резко поднять правую руку, остановив ее точно в вертикальном положении, одновременно левую таким же образом отвести назад, остановив, немного не доходя до положения максимально

возможного отведения; 2 — обратным движением — и. п.; 3—4 — то же, сменив положение рук. (Вариант: 3 — резко отвести руки в стороны, повернув кисти пальцами вниз; 4 — и. п.; 5—8 — то же, поднимая левую руку и отводя правую.)

36. И. п. — руки вверх. 1 — резким движением опустить руки вперед (до горизонтали) ладонями вниз; 2 — и. п.; 3 — таким же движением руки в стороны; 4 — и. п. (Вариант: то же, только каждое движение повторяется по два раза подряд и в два раза быстрей.)

37. И. п. — стоя наклонно с упором о край стола спиной к нему. 1 — поворачивая туловище налево, упор на левой руке, правую в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

38. И. п. — взять полотенце (желательно узкое), намотав концы его на кисти, согнуть ногу назад под прямым углом и поддеть полотенце под голенью у стопы так, чтобы руки при этом были выпрямлены; в этом положении можно стать вплотную к столу (для равновесия). 1—2 — согнуть руки в стороны (подтягиваемая при этом нога должна быть расслаблена); 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, сгибая руки назад. (Варианты: а) то же без опоры о стол; б) то же, не наматывая полотенце на кисти (для повышения нагрузки на их мышцы); в) то же с некоторым сопротивлением ноги.)

39. И. п. — аналогично предыдущему, но стать нужно спиной к столу, а полотенце подвести под бедро у колена. 1—2 — согнуть руки, не отводя локтей в стороны; 3—4 — и. п.; 5—8 — согнуть руки в стороны. Поскольку нагрузка на руки здесь будет большей, в основном, наиболее легком варианте ногу в и. п. можно ставить на возвышение, а не держать на весу. Остальные варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

40. И. п. — стоя наклонно с упором о край стола. 1—2 — согнуть руки; 3—4 — и. п. Туловище должно быть прямым. (Варианты: выполнять отжимания с опорой о сиденья двух стульев в упоре лежа на полу.)

III. Упражнения для туловища

1. И. п. — сед, руки на пояс. 1—3 — пружинящие наклоны вперед с касанием руками стоп; 4 — и. п. Грудью тоже желательно касаться ног. (Вариант: 1 — наклон; 2—3 — удерживать максимально согнутое положение; 4 — и. п.)

2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же налево. Очень важно следить, чтобы руки не «обгоняли» туловище, а держались строго в стороны. (Вариант: то же на каждый счет из стороны в сторону.)

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — пружинящие наклоны поочередно к правой ноге, вперед, к левой ноге; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — не поднимая туловища, перевести его вперед и в положение наклона к левой ноге; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

4. И. п. — ноги врозь. 1 — упереться ладонями в поясницу (боль-

шими пальцами вниз) и прогнуться; 2—3 — еще два пружинящих прогибания; 4 — и. п.

5. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо (как можно ниже); 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. (Вариант: наклоны на каждый счет из стороны в сторону).

6. И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворачивая туловище направо, наклон к правой ноге, левой рукой коснуться ее носка (правая рука в том же положении по отношению к туловищу); 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. (Вариант: то же, но на каждый счет после наклона возвращаться в и. п., а на следующий счет делать то же в другую сторону.)

7. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом по 4 раза сначала в одну, затем в другую сторону.

8. И. п. — ноги врозь, руки на пояс, голову опустить. 1 — прогибаясь и отводя голову назад, наклон вперед до прямого угла в тазобедренном суставе; 2 — и. п. (Вариант: 1—4 — медленный наклон, очень важно в конце его ощутить максимальное напряжение мышц спины и шеи, прогибающих позвоночник; 5—8 — и. п.)

9. И. п. — сидя верхом на стуле, руки на пояс. 1—2 — наклоняясь в сторону, достать рукой пола как можно дальше; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: то же только на каждый счет.)

10. И. п. — сидя на стуле. 1—2 — слегка прогибаясь в грудной части позвоночника и приподнимая передний край грудной клетки, втянуть живот за счет активного сокращения мышц брюшного пресса; 3—4 — расслабить мышцы.

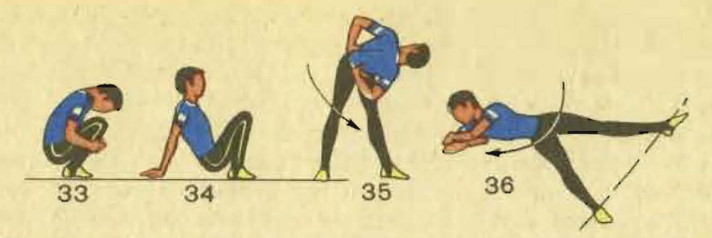
11. И. п. — поставить стопы вплотную одна за другой, руки на пояс. На каждый счет неглубокие наклоны из стороны в сторону. В этом упражнении довольно трудно сохранять равновесие. Это не должно вас смущать. Несколько попыток сделайте в одном положении ног, затем несколько раз выполните, сменив их положение. По мере освоения навыка в равновесии наклоны можно делать более глубокие.

12. И. п. — сидя. 1 — поднять прямые ноги повыше (соответственно отклонив туловище назад), руки в стороны; 2—3 — сохранять равновесие; 4 — и. п. (Вариант: то же, но руки не в стороны, а касаются ступней.)

13. И. п. — сидя на стуле, свободно наклониться вперед. 1—4 — поставив руки на поясницу, не поднимая туловища (живот касается бедер), максимально прогнуться; 5—6 — и. п.; 7—8 — расслабиться.

14. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки в стороны (положение стоп можно время от времени чередовать, держа носки то оттянутыми, то согнутыми). 1 — поворот туловища направо с наклоном назад, правой рукой стараться коснуться левой стопы; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Руку нужно отводить назад как можно меньше, касаясь ею ноги в основном за счет энергичного поворота и наклона туловища. (Вариант: то же, но каждое движение выполняется не на один, а на два счета.)

15. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон к левой ноге, правой рукой коснуться ее стопы; 2 — и. п.; 3—4 — то же к другой



ноге. (Вариант: 1 — поворот направо, правую руку в сторону, посмотреть на нее; 2 — наклон к левой ноге с касанием ее правой рукой; 3 — положение счета 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

16. И. п. — лежа с согнутыми ногами. 1—2 — сгибаясь и поднимая таз и ноги, перекатиться на лопатки; 3—4 — и. п. (Вариант: 3—4 — перекатиться вперед в присед в группировке (рис. 33), для этого нужно в положении на лопатках немного разогнуться, а после того как начнется перекат вперед, снова согнуться, плотно прижать к себе руками голени и бедра и наклонить вперед голову (колени для этого можно слегка развести); 5—6 — снова перекатиться назад на лопатки; 7—8 — и. п.)

17. И. п. — лежа на животе, руки за головой, локтями можно опираться о пол. 1—2 — поднимая ноги и плечи, максимально прогнуться, локти и голову отвести назад; 3—4 — и. п., расслабиться. (Вариант: 1—4 — прогибание, 5—6 — и. п.; 7—8 — пауза.)

18. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 — поворот туловища в горизонтальном положении (так, чтобы одна рука была направлена вниз, а другая вверх); 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же с поворотом в другую сторону. Руки стараться держать строго в стороны по отношению к туловищу. (Вариант: 3 — в том же горизонтальном положении повернуть туловище в противоположную сторону, т. е. сменив положение рук.)

19. И. п. — ноги врозь пошире, руки на пояс. 1 — пружинящий наклон к правой ноге (с касанием руками ступни); 2 — такой же наклон вперед; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 2 — наклон к левой ноге; 3 — снова наклон к правой ноге; 4 — и. п.; 5—8 — то же, начиная с наклона к левой ноге.)

20. И. п. — лежа с согнутыми ногами. 1—2 — опираясь на лопатки и затылок, поднять таз повыше; 3—4 — и. п. (Вариант: 1 — поднять таз; 2—3 — два пружинящих движения вниз-вверх (не касаясь тазом пола); 4 — и. п.)

21. И. п. — сед с согнутыми ногами. 1—2 — повернуть таз и ноги направо до касания правой голенью пола; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Варианты: а) то же из приседа с упором сзади (рис. 34); б, в) и первое и второе упражнения делать не на два, а на каждый счет.)

22. И. п. — лежа, руки вверх. 1 — не сгибая ног, перекатиться вправо на живот; 2 — таким же образом вернуться в и. п.;

3—4 — то же влево. (Вариант: 2 — принять и. п. еще одним перекатом вправо; 3—4 — и. п. двумя перекатами влево; 5—8 — то же в другую сторону.)

23. И. п. — сед, руки в стороны. 1 — приподнимая ноги и резко поворачивая туловище направо, перенести обе ноги насколько удастся влево и опустить; 2 — то же в другую сторону и т. д.

24. И. п. — сед, руки держать как удобно. Передвижение на ягодицах, перенося тяжесть тела на одну и продвигая вперед или назад другую (подобно тому, как это делают дети, усаживаясь поглубже на стул). 1—4 — четыре «шага» вперед; 5—8 — четыре «шага» назад.

25. И. п. — руки на пояс. 1—4 — наклон вперед с одновременным отведением ноги назад; 5—8 — и. п. На следующие 8 счетов то же на другой ноге. Поднимаемая нога должна составлять одну линию с туловищем. Руки при наклоне свободно опускаются.

26. И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — прогибаясь, пытаться коснуться руками пола возле стоп; 3—4 — и. п. (Вариант: 1—3 — три пружинящих прогибания; 4 — и. п.) Положение носков, как и в упражнении 14, можно чередовать.

27. И. п. — лежа на боку, стопы под опорой (шкаф или что-либо подобное), «нижнюю руку» вверх, «верхнюю» на пояс. 1—2 — максимально приподнять туловище над полом; 3—4 — и. п. После нескольких повторений упражнения то же на другом боку.

28. И. п. — упор лежа на бедрах. 1—2 — поднять таз до уровня плеч (можно немного выше); 3—4 — и. п. (Вариант: 1 — поднять таз; 2—3 — два пружинящих опускания таза (не касаясь бедрами пола); 4 — и. п.)

29. И. п. — лежа, согнутые ноги подняты, руки в стороны. 1—2 — опустить ноги вправо до касания правой ногой пола; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: то же прямыми ногами.)

30. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — три пружинящих наклона вперед прогнувшись (отводя назад голову) до горизонтального положения; 4 — и. п. (Вариант: и. п. — наклон вперед прогнувшись, руки на поясе. 1—3 — три пружинящих наклона вперед поглубже с касанием руками пола; 4 — и. п.)

31. И. п. — ноги врозь пошире, наклониться вперед до горизонтального положения, руки на пояс. 1 — отвести туловище вправо и вправо же повернуть (рис. 35); 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. (Вариант: 2 — проходя и. п., то же влево; 3 — то же вправо; 4 — и. п.; 5—8 — то же, начиная с отведения туловища влево).

32. И. п. — лежа на животе, пятки под опорой, руки за головой, локтями можно опираться о пол. 1—2 — максимально прогнуться, локти и голову отвести назад; 3—4 — и. п. (Варианты: а) то же, но

каждое движение выполняется не на два, а на четыре счета; б) 3—4 — удерживать принятое положение; 5—8 — и. п.)

33. И. п. — лежа, ноги врозь, носки под опорой, руки за головой. 1—2 — приподняв туловище над полом, отвести его вправо; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 3—4 — проходя и. п., отвести туловище влево; 5—6 — то же вправо; 7—8 — и. п.; 9—16 — то же, начиная с отведения туловища влево.)

34. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем, начиная с наклона вперед и влево. После каждого «круга» (заканчивающегося наклоном вперед) менять направление движения.

35. И. п. — сед. 1—2 — поднимая таз, прогнуться; 3—4 — и. п. (Вариант: 5—6 — наклон вперед, руками коснуться ступней; 7—8 — и. п.)

36. И. п. — лежа, руки в стороны, ноги под прямым углом к туловищу на полу справа. 1—3 — слегка приподняв ноги над полом, выпрямляя и снова сгибая туловище (таз при этом поворачивается налево), переместить ноги в противоположное положение (стопы проносить над полом на одной высоте); 4 — опустить ноги на пол, короткая пауза; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: и. п. — лежа, руки в стороны. Круговые движения приподнятыми над полом ногами: вправо — над туловищем — влево — в и. п.; то же в другую сторону.)

37. И. п. — лежа на животе, ноги врозь, пятки под опорой, руки за головой, локти опираются о пол. Отведение приподнятого над полом туловища из одной стороны в другую (локти при этом отводятся назад). По структуре и ритму это упражнение аналогично упражнению 33 (включая и вариант).

38. И. п. — сед ноги врозь пошире, стопы под опорой, руки перед собой. 1—2 — отклониться назад-вправо (в продолжение левой ноги), одновременно направо же и повернуть туловище, стараясь коснуться пола предплечьями (рис. 36); 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 3 — наклониться к правой ноге с касанием руками стоп; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

39. И. п. — сед ноги врозь, стопы под опорой, максимально наклониться вперед, по возможности касаясь ног туловищем, согнутые в стороны руки к плечам. 1 — энергично разгибая туловище назад и одновременно поворачивая насколько возможно направо, резко остановиться в вертикальном его положении; 2 — и. п.; 3—4 — то же с поворотом налево.

40. И. п. — лежа, стопы под опорой, руки за головой, пальцы переплетены. Поднять туловище до вертикали и, отклонив его немного назад (настолько, чтобы удержание его требовало ощутимых усилий мышц живота), остановиться в этом положении на 6—8 с, затем еще немного отклониться с такой же остановкой и т. д. Всего сделать 4—5 остановок. После этого следует 5—6-секундная пауза (лежа) для расслабления мышц, и все повторяется сначала. (Вариант: все то же, только ноги фиксируются более

высокой опорой (подлокотник кресла, полка стеллажа, стол и т. п.). Во время расслабления ноги сгибаются и ставятся на пол.) Дыхание при выполнении упражнения не задерживать.

IV. Упражнения для ног

1. И. п. — носки вместе, руки на поясе. 1 — «до отказа» приподняв (на себя) носки, как можно шире развести их в стороны; 2 — передавая тяжесть тела на носки, слегка приподняться на них и максимально развести в стороны пятки; 3—4 — еще раз так же последовательно развести носки и пятки; 5—8 — аналогичными переступаниями, но только в обратном порядке, вернуться в и. п.

2. И. п. — левая нога перед правой на расстоянии 2—3 см, руки на пояс. 1 — поднимая носки, повернуться на пятках направо кругом; 2 — поднимаясь на носки, повернуться налево кругом; 3—4— поворотами в обратном порядке вернуться в и. п. (Вариант: 5—8— аналогичные повороты — по два туда и обратно, — начиная с поворота на носках направо.) Следить, чтобы повороты делались точно на 180°.

3 И. п. — стоя на левой ноге, правую в сторону на носок, руки на пояс. 1 — подняться повыше на левом носке и передать тяжесть тела на правую ногу (максимально поднимаясь на носки); 2 — правую ногу опустить на пятку, левую оставить на носке; 3—4 — то же в другую сторону. (Вариант: 3 — передавая тяжесть тела на левую ногу еще больше, мах правой в сторону повыше; 4 — опустить правую ногу на всю ступню, левую — на носок, т. е. принять и. п., сменив положение стоп; 5—8 — то же в другую сторону.)

4. И. п. — лежа, правая нога согнута, носок левой оттянут. 1 — сменить положение ног; 2 — согнутую левую ногу пружинящим движением отвести влево (немного не доводя до касания ею пола) и тут же вернуть обратно, одновременно носок правой подать на себя и оттянуть; 3—4 — то же из нового и. п. (Варианты: и. п. — лежа с согнутыми ногами; а) 1 — левую ногу выпрямить, одновременно правую отвести и сразу же вернуть обе ноги в и. п.; 2 — то же, выпрямляя правую ногу и отводя левую; б) 1 — обе ноги выпрямить и вернуть в и. п.; 2 — развести колени в стороны и вернуть в и. п.)

5. И. п. — стоя на носках (носки вместе), руки на пояс. 1 — опускаясь на пятки, полуприсед; 2 — и. п. (Варианты: а) 2 — поднимаясь из полуприседа, подняться на левый носок, а правую ногу согнуть вперед; 3 — снова полуприсед; 4 — и. п.; 5—8 — то же, сгибая вперед левую ногу; б) и. п. — полуприсед, руки на пояс. 1 — поднимаясь на левый носок, согнуть вперед правую ногу; 2 — и. п.; 3—4 — то же, сгибая левую ногу.)



37 38

6. И. п. — пятки вместе, стопы под прямым углом друг к другу, руки на пояс. 1 — опираясь на левую пятку и правый носок, повернуть обе стопы на 90° направо (носки теперь будут вместе, пятки врозь); 2 — слегка полуприседая, с опорой на правую пятку, повернуть носок правой ноги направо, а левую стопу поставить позади правой (носком к пятке) и тоже под прямым углом одна к одной (рис. 37); 3 — обратным движением вернуться в положение счета 1; 4 — с опорой на левую пятку поставить ноги в такое же положение, как и на счет 2, но уже правую стопу позади левой. Далее все повторяется (минуя и. п.). (Вариант: 2 — продолжая движение направо, поставить пятки вместе, носки врозь (поворот стоп идет на правой пятке и левом носке); 3—4 — то же, что и на 1—2 в основном варианте; 5—8 — все в обратном порядке влево, т. е. на счет 8 вместо и. п. правая нога ставится позади левой.)

7. И. п. — лежа, ноги подняты вверх. 1 — согнуть правую ногу; 2 — сменить положение ног; 3 — согнуть правую ногу и тут же выпрямить вместе с левой; 4 — согнуть и выпрямить в и. п. обе ноги; 5—8 — то же, начиная со сгибания левой ноги.

8. И. п. — лежа на спине, согнутые ноги подняты. Круговые движения как при езде на велосипеде. 1—8 — движения в одну сторону (как бы вперед); на следующие 8 счетов — в обратную.

9. И. п. — стоя одной ногой на возвышении (10—20 см) боком к опоре, держась за нее рукой. 1 — согнуть ногу назад (как можно больше); 2 — хлестообразным маховым движением, имитируя удар по мячу, поднять ногу вперед. Назад нога отводится свободным маятникообразным движением (сначала прямой, лишь в конце движения сгибается в колене). Несколько раз подряд упражнение выполняется одной ногой, затем другой и т. д.

10. И. п. — взяться левой рукой за опору, правую на пояс, правую ногу поставить скрестно перед левой на носок. 1 — скользя носком правой ноги по полу, круговым движением перевести ее назад и влево (скрестно); 2 — обратным движением вернуться в и. п. После нескольких повторений упражнение выполняется левой ногой (правым боком к опоре). (Вариант: аналогичные движения, только нога не скользит, а постепенно поднимается до положения в сторону, затем опускается назад и влево, если это правая нога.)

11. И. п. — руки на пояс. 1 — полуприсед на левой ноге, правую в сторону-вниз (пола не касаться); 2 — и. п.; 3—4 — то же на правой ноге. (Вариант: 2 — выпрямляя левую ногу, правую сначала поднять в сторону, а уж затем приставить к левой; 3—4 — то же в другую сторону.)

12. И. п. — носки вместе, руки на пояс. 1 — сгибая правую ногу вперед, повернуться на левом носке направо кругом; 2 — приставить ногу; 3—4 — то же с поворотом налево кругом на правом носке; 5—6 — аналогичный поворот направо, но уже сгибая левую ногу и на правой пятке; 7—8 — то же налево, сгибая правую ногу. (Вариант: каждый поворот с приставлением ноги выполняется не на два счета, а на один.)

13. И. п. — руки на пояс. 1 — мах правой ногой вперед;

2 — неглубокий выпад вперед; 3 — выпрямляя правую ногу и передавая на нее вес тела, мах левой назад; 4 — приставляя левую ногу, поворот на правом носке налево кругом (начинается поворот с поднятой ногой, и лишь в конце его нога опускается, как будто перед этим она была поднята не назад, а вперед); 5—8 — то же с выпадом левой ногой. Те, кому это не трудно, могут делать более глубокий выпад.

14. И. п. — лежа, правую ногу согнуть. 1—2 — нажимая с максимальным напряжением левой пяткой, а затем и всей стопой на пол, скользя по нему, согнуть левую ногу, правую одновременно выпрямить; 3—4 — таким же образом снова сменить положение ног.

15. И. п. — глубокий присед на полной ступне, руки вперед. 1—2 — поднимая пятки, разводя руки и слегка отклоняя туловище назад, медленно опустить колени на пол (стараясь побольше разогнуться в тазобедренных суставах, но не передавая полностью тяжесть тела на колени); 3—4 — и. п.

16. И. п. — лежа, ноги поднять вверх (руки вдоль туловища). 1 — сгибая правую ногу до прямого угла (в колене), опустить ее вправо на пол, при этом прямую левую ногу несколько отвести влево (чтобы «уравновесить» обе ноги и исключить напряжение мышц туловища и рук); 2 — опустить левую ногу (оставляя ее прямой) в ту же сторону; 3 — быстро поднять левую ногу вверх и, резко остановив ее, поднять к ней правую; 4 — выпрямив правую ногу, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 1 — опустить в сторону прямую правую ногу; 2 — опустить к ней левую ногу; 3 — поднять левую ногу и начать поднимать правую; 4 — и. п. Если, однако, вы без труда можете на тот же 3-й счет успеть поднять и правую ногу, так и делайте, а на 4-й счет — пауза.)

17. И. п. — руки на пояс. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — неглубокий выпад вперед; 3 — отталкиваясь правой ногой, передать тяжесть тела на левую, правую вперед повыше; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой. (Вариант: 5 — махом вперед правой поворот налево кругом (на носке) в стойку на левой ноге, правая сзади; 6 — отставляя правую ногу назад и сгибая левую, принять положение выпада левой ногой; 7 — толчком левой стать на правую ногу, левую вперед; 8 — опустить ногу в и. п.; 9—16 — то же, начиная с выпада левой ногой.)

18. И. п. — присед, руками взяться за опору на уровне плеч. 1—2 — выпрямить ноги и опуститься на пятки, оставив плечи на том же уровне (т. е. принять положение наклона вперед с опорой руками); 3—4 — и. п. (Варианты: а) приседать на полной стопе; б) на каждый счет; в) без опоры руками, держа их за головой.) Это упражнение представляет собой облегченный вариант обычных приседаний. Поэтому тем, кому они трудны, рекомендуется начинать именно с этого упражнения.

19. И. п. — держась за опору. 1—2 — подняться как можно выше на носках; 3—4 — и. п. (Варианты: а) подниматься и опускаться на каждый счет; б) 1 — подняться; 2 — опуститься в и. п. и тут же снова подняться; 3 — то же; 4 — и. п.; в) подняться сначала на одной ноге несколько раз, затем на другой; г) в и. п. стать носками на возвышение высотой 5—7 см, пятки опустить на пол; д) подниматься без опоры руками, держа их, к примеру, на поясе. Варианты можно сочетать в любых комбинациях.)

20. И. п. — носки в стороны, держась за опору. 1—4 — присесть на носках, стараясь развести колени как можно шире (туловище слегка прогнуть, голову не наклонять); 5—8 — и. п.

21. И. п. — выпад вправо, руки на пояс (см. рис. 15). 1 — выпрямить правую ногу; 2 — согнуть левую ногу (выпад влево); 3—4 — то же в другую сторону. (Вариант: 1—2 — сгибая левую ногу и одновременно разгибая правую, т. е. не изменяя расстояния от туловища до пола, перейти в положение выпада влево; 3—4 — то же в другую сторону.)

22. И. п. — стоя на расстоянии шага перед спинкой стула, руки на пояс. 1—2 — махом влево перенести правую ногу через спинку (слева направо) и поставить в и. п.; 3—4 — то же другой ногой (справа налево). (Вариант: 3—4 — перемах правой ногой, но обратным движением — справа налево; 5—8 — то же левой ногой.) Тем, кому это трудно, поначалу можно делать перемах через сиденье стула. В обоих случаях ноги надо стараться держать прямыми.

23. И. п. — стоя на левом колене, руки на пояс (см. рис. 4). 1—2 — поворачиваясь налево кругом (не отрывая носков от пола), сменить положение ног (стать на правое колено); 3—4 — то же в другую сторону. (Вариант: повороты — на каждый счет.)

24. И. п. — сед на правой пятке, руки на пояс. 1—2 — разгибая правую ногу и сгибая левую, перейти в положение выпада левой ногой (при этом правая стопа разворачивается и ставится внутренней частью на пол); 3—4 — и. п. После нескольких повторений то же, сменив положение ног в и. п. (Варианты: а) 5—6 — то же, что и на счет 1—2; 7—8 — поворачиваясь направо кругом на левом носке и оставляя правую ногу на месте (лишь разворачивая наружу ее стопу), опустить левое колено на пол и сесть на левую пятку, т. е. принять и. п., сменив положение ног; 9—16 — то же из нового и. п.; б) то же, выполняя все движения на каждый счет).

25. И. п. — сед. 1—2 — максимально надавливая на пол, согнуть ноги (только за счет напряжения мышц ног, брюшной пресс должен быть расслаблен); 3—4 — не отрывая ступней от пола, выпрямляя ноги, развести их пошире; 5—6 — снова надавливая на пол, согнуть ноги; 7—8 — выпрямить в и. п. (Вариант: все движения делать на каждый счет.)

26. И. п. — держась рукой за опору сбоку, другую на пояс. 1 — согнуть ногу вперед; 2 — выпрямить ее как можно выше; 3 — удерживать в этом положении; 4 — опустить в и. п.; 5—8 — то же другой ногой. Очень важно следить, чтобы нога была по возможности прямой. Несколько раз упражнение выполняется стоя одним боком к опоре, затем другим.

27. И. п. — сидя, руки можно поставить чуть дальше обычного, ноги согнуть и развести в стороны (стопы на расстоянии, равном примерно длине голени). 1 — опустить правое колено влево до касания пола; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Варианты: а) 2 — поднимая правую ногу в и. п., опустить вправо левое колено; 3 — сменить положение ног; 4 — и. п.; 5—8 — то же, начиная с левой ноги; б) и. п. — то же, но ступни расставить несколько шире. 1 — опустить оба колена внутрь (до касания пола); 2 — поднимая ноги (не разводя коленей), скользящим движением свести стопы вместе; 3 — развести колени (насколько возможно); 4 — скользящим движением развести стопы, приняв и. п. Мышцы живота стараться не напрягать.

28. И. п. — держась рукой за опору сбоку, другую руку на пояс. 1 — акцентированным маховым движением ногу (дальнюю от опоры) вперед; 2 — и. п.; 3 — такой же мах ногой в сторону (колено при этом развернуть наружу); 4 — и. п.; 5 — мах назад (тоже колено наружу); 6 — и. п. Сделав упражнение несколько раз, повернуться кругом и выполнить его другой ногой. Махи стараться делать как можно выше, но не сгибая ногу. (Вариант: 2—3 — удерживать ногу как можно выше; 4 — и. п.; аналогичным образом — на 4 счета — поднимать ногу в сторону и назад.)

29. И. п. — стоя на коленях, носки оттянуты, руки на пояс. 1—2 — слегка отклоняя туловище вправо для равновесия, сесть слева от голеней (рис. 38); 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. В первых попытках руки можно держать произвольно.

30. И. п. — лежа, ноги вперед, руки в стороны. 1 — развести ноги как можно шире; 2 — и. п. (Вариант: 3 — пружинящим движением развести (но не максимально) и тут же свести ноги; 4 — то же.)

31. И. п. — руки на пояс. 1—2 — присед; 3—4 — и. п. (Варианты: а) 3—4 — и. п., носки соединить вместе; 5—6 — присед, колени вместе; 7—8 — встав из приседа, развести носки в и. п.; б) приседать и вставать на каждый счет.)

32. И. п. — носки вместе, руки на пояс. 1—4 — мягко опуститься на колени, отклоняя назад туловище и стараясь как можно меньше сгибаться в тазобедренных суставах; 5—8 — помогая себе взмахом рук, подняться в и. п.

33. И. п. — то же. 1—2 — присед на полной ступне, руки вперед; 3—4 — и. п. (Варианты: а) 1—2 — руки остаются в и. п.; б) приседать и вставать на каждый счет.)

34. И. п. — руки на пояс. 1 — выпад правой ногой; 2—3 — два пружинящих приседания в этом положении (левую ногу стараться держать прямой); 4 — и. п.; 5—8 — то же с выпадом левой ногой. (Вариант: и. п. — выпад правой ногой, левая опирается на носок, руки на пояс. 1—3 — три пружинящих приседания; 4 — толчком обеих ног (прыжком) сменить их положение; 5—8 — то же из выпада левой ногой.)

35. И. п. — ноги врозь пошире, руки на пояс. 1—2 — присед на правой ноге (на полной ступне), руки вперед; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же на левой ноге. (Варианты: а) то же, но руки остаются в и. п.; б) приседать и выпрямлять ногу на каждый счет.)

36. И. п. — руки на пояс. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — выпад в эту же сторону; 3 — толчком правой стать на левую ногу, правую в сторону повыше; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 5—6 — то же, что и на счет 1—2; 7 — вставая на правую ногу (выпрямляя ее), левой мах в сторону; 8 — опустить левую ногу к правой; 9—16 — то же в другую сторону.)

37. И. п. — лежа, ноги вверх скрестно. На каждый счет не очень широко разводить ноги и, резко остановив их, сразу же скрестно сводить, каждый раз меняя положение ног одна относительно другой («ножницы»). После нескольких повторений данного варианта — с акцентом на разведении ног — это же упражнение (по форме) выполняется с акцентом на сведении ног, т. е. из и. п. ноги врозь.

38. Ходьба в приседе, руки на пояс. Для облегчения упражнения на первых порах руками можно опираться на колени. Можно несколько шагов делать на носках, несколько на полной ступне. (Вариант: на каждый шаг делать одноименный поворот туловища.)

39. И. п. — ноги скрестно. 1—4 — сгибая ноги, разводя колени и подавая для равновесия туловище и руки вперед, сесть на пол по-турецки; 5—8 — рывком наклонив туловище, с махом руками вперед встать в и. п.

40. И. п. — держась рукой за опору сбоку. 1—4 — присед на одной ноге (см. рис. 13), свободную руку можно поднять вперед; 5—8 — и. п. Несколько раз упражнение выполняется на одной ноге, несколько на другой. Те, кому поначалу делать это будет трудно, могут, вставая из приседа, скользить выпрямленной ногой по полу. (Варианты: а) свободную руку на пояс; б) приседать без опоры, руки держать как удобно; в) приседать без опоры, руки на пояс.)

V. Упражнения для всего тела

1. И. п. — лежа, руки вверх (параллельно полу). 1—2 — согнуть ноги, сгибая туловище и наклоняя вперед голову, обхватить голени и с силой прижать ноги к себе; 3—4 — и. п. (Вариант: 1 — поднять прямые ноги до вертикали, руки вперед; 2 — согнуть ноги, обхватить голени и акцентированным усилием прижать ноги к себе, после чего слегка расслабиться; 3 — еще раз прижать ноги и сразу же принять положение счета 1; 4 — и. п.)

2. И. п. — руки вверх. 1 — мах правой ногой в сторону, руки в стороны (мах делать повыше, развернув колено наружу, стараясь коснуться ногой руки, но руку при этом не опускать. Сделать это довольно трудно, но пытаться нужно; 2 — и. п.; 3—

4 — то же другой ногой. (Вариант: и. п. — о. с. 1—2 — дугами внутрь руки вверх и в стороны, а к счету 2 — мах правой ногой в сторону; 3 — дугами вверх круг руками (нога при этом, конечно, несколько опустится, но удерживать ее нужно повыше); 4 — опустить ногу и руки в и. п.; 5—8 — то же другой ногой.)

3. И. п. — руки на пояс. 1 — выпад вправо, пружинящий наклон влево, правую руку вверх; 2—3 — еще два таких же наклона; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 1 — шаг правой ногой в сторону, руки за голову; 2 — левую ногу согнуть, наклон вправо; 3 — выпрямляя левую, согнуть правую ногу, наклон влево; 4 — приставляя правую ногу к левой, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

4. И. п. — руки в стороны. 1 — согнуть правую ногу вперед, коснуться ее колена локтем согнутой левой руки; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой и правой рукой. (Варианты: а) 1 — правую руку вверх; 2 — левую руку вверх; б) и. п. — руки вверх. 1 — локтем левой руки коснуться правого колена, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.)

5. И. п. — сед, руки поближе к туловищу. 1—2 — сгибая ноги (ступни остаются на месте) и приподняв таз, приблизить его к пяткам; 3—4 — и. п. (Варианты: а) 1 — то же, что и на счет 1—2; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед поглубже, руками коснуться стоп; 4 — и. п.; б) 1 — поднять таз в упор лежа сзади, прогнуться (если трудно, руки в и. п. можно отодвинуть чуть дальше); 2 — то же, что и на счет 1 в предыдущем варианте; 3 — обратным движением вернуться в упор лежа сзади; 4 — и. п.)

6. И. п. — руки вверх. 1 — пружинящий полуприсед, дугами вперед руки максимально отвести назад, туловище немного наклонить вперед; 2 — обратным движением слегка присесть и выпрямиться в и. п. (Вариант: 2 — еще одно пружинящее движение в полуприседе вниз-вверх, дугами вниз руки вперед; 3 — обратное движение; 4 — и. п.)

7. И. п. — полуприсед, руки вперед. 1 — выпрямляя ноги, наклониться вперед прогнувшись, руки дугами вниз максимально отвести назад; 2 — и. п. (Вариант: и. п. — о. с. 1 — присед, руки вперед; 2 — то же, что на счет 1 в основном варианте; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.)

8. И. п. — упор присев. 1—4 — переставляя поочередно руки, выпрямляя ноги, перейти в положение упора лежа на бедрах; 5—8 — выполняя движения в обратном порядке, и. п. (Вариант: то же в упор лежа.) Первый «шаг» делать то правой, то левой рукой.

9. И. п. — о. с. 1 — правую ногу назад на носок, руки вперед; 2 — поднимая ногу назад как можно выше, прогнуться, руки в стороны ладонями вверх; 3 — принять предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же с отведением назад левой ноги. (Вариант: прогибаясь и отводя ногу, полуприседать на опорной ноге.)

10. И. п. — о. с. 1 — мах правой ногой вперед, руки за голову; 2 — шаг правой ногой, руки в стороны; 3 — поворачиваясь налево кругом (на правом носке и левой пятке), опуститься на правое колено, руки на пояс; 4 — вставая и приставляя левую ногу, и. п.; 5—8 — то же с левой ноги. (Вариант: 1 — шаг правой ногой, руки вверх; 2 — с поворотом налево кругом опуститься на правое колено, наклониться вперед, руки дугами вперед отвести максимально назад; 3 — за счет резкого взмаха руками и энергичного разгибания (ногой стараться отталкиваться как можно меньше) встать на правую ногу, левую вперед-вниз, руки вверх; 4 — и. п.; 5—8 — то же, начиная с шага левой ногой.)

11. И. п. — руки в стороны. 1 — согнуть ногу вперед, обхватить голень и подтянуть колено к груди; 2 — выпрямляя ногу вперед-вниз, сделать ею мах назад, руки вверх, прогнуться (чтобы не задевать ногой о пол, можно в момент прохождения ею вертикали приподняться на носке опорной ноги); 3 — то же, что и на счет 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой.

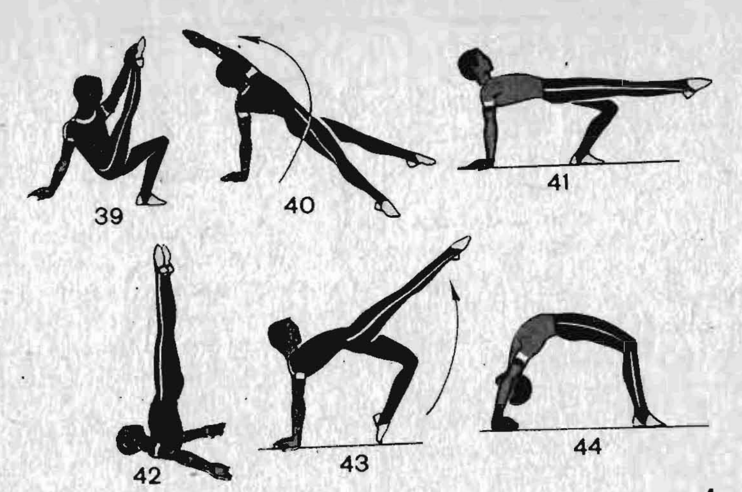
12. И. п. — лежа на животе, руки вверх. 1—2 — прогнуться, голову отвести назад, ноги согнуть, руки через стороны отвести назад, стараясь коснуться пальцами стоп; 3—4 — и. п. (Варианты: а) прогибаясь, сгибать только одну ногу, касаясь ее разноименной рукой, другой рукой можно помогать прогибанию, опираясь ею о пол; б) то же из упора лежа на бедрах; в) то же из упора лежа.)

13. И. п. — сед на пятках с наклоном (см. рис. 10). 1—2 — выпрямляя ноги и туловище, принять упор лежа, прямую ногу отвести назад; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же, отводя назад другую ногу. (Вариант: 1 — упор лежа; 2 — ногу назад, руки согнуть; 3 — опуская ногу, руки выпрямить (отжаться); 4 — и. п.; 5—8 — то же, поднимая другую ногу.)

14. И. п. — упор лежа сзади с согнутыми ногами (т. е. с опорой на стопы и кисти). 1 — передавая тяжесть тела на правую руку, выпрямить вверх правую ногу и коснуться ее стопы левой рукой (рис. 39); 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой и правой рукой. (Варианты: а) то же, только поднимать одноименные руку и ногу; б) выполнять упражнение в два раза медленнее: одно движение на два счета.)

15. И. п. — носки вместе. 1 — подняться на носки, руки вверх; 2 — полуприсед, туловище повернуть налево, руки в стороны; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: 2 — пружинящий полуприсед (все остальное то же); 3 — еще один полуприсед, но уже с поворотом туловища направо, и на этот же счет выпрямиться в положение счета 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

16. И. п. — лежа. 1 — поднять вертикально правую ногу, руки в стороны; 2 — поворачивая таз, опустить ногу влево до касания носком пола; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: и. п. — положение счета 1. 1 — опустить ногу слева; 2 — и. п.;



3 — опустить эту же ногу справа до касания пола; 4 — поднимая теперь вверх левую ногу, правую перевести, скользя ею по полу или слегка приподняв, в обычное положение лежа; 5—8 — то же из нового и. п. — в другую сторону.)

17. И. п. — ноги врозь, руки вверх. 1 — перенося тяжесть тела на правую ногу и опуская руки вперед-в стороны, мах левой ногой к правой руке, стараясь коснуться ее кисти; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. (Вариант: и. п. — руки вперед, ноги врозь. 1 — перенося тяжесть тела на правую ногу, мах левой ногой вправо, туловище с руками насколько возможно повернуть налево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.)

18. И. п. — ноги врозь пошире, руки на пояс. 1 — упор присев на правой ноге; 2 — поворачиваясь направо в положение выпада правой ногой вперед (нога при этом слегка разгибается), прогнуться, руки дугами вперед развести в стороны и сделать ими рывок назад; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: и. п. — руки на пояс. 1 — шагом правой ногой в сторону упор присев на ней; 4 — выпрямляясь, приставить левую ногу к правой, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

19. И. п. — руки вверх. 1 — мах правой ногой, руки вперед; 2 — выпад, руки в стороны; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п., 5—8 — то же другой ногой. (Вариант: 2 — туловище с правой рукой повернуть направо, левую руку оставить в прежнем положении.)

20. И. п. — стоя перед спинкой стула на расстоянии вытянутой вперед ноги. 1 — движением влево-вперед поставить стопу правой ноги на спинку, руки за голову; 2 — наклониться к левой ноге, стараясь коснуться пола; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п. (снимая ногу со спинки вправо, а если это трудно, то просто сгибая ее); 5—8 — то же другой ногой. (Вариант: 2—3 — два пружинящих наклона к левой ноге;

4 — выпрямляясь и одновременно снимая ногу, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

21. И. п. — упор лежа. 1—2 — оттолкнувшись носками за счет короткого пружинящего движения тазом вниз-вверх, развести ноги; 3—4 — таким же образом вернуться в и. п. Ноги стараться разводить пошире. (Вариант: разводить и сводить ноги на каждый счет.)

22. И. п. — руки за голову. 1 — широкий шаг вправо, наклоняя туловище вперед, повернуть его еще направо и выпрямить в стороны руки так, чтобы левая рука касалась пола, а правая была поднята вертикально; 2 — энергично разгибаясь (немного влево), вернуться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. (Вариант: 2 — выпрямиться в и. п. не обратным движением, а приставляя левую ногу к правой.)

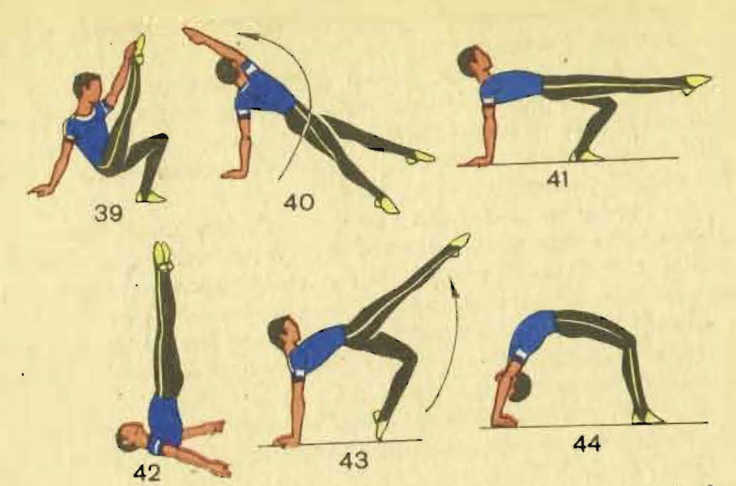
23. И. п. — сед ноги врозь. 1—2 — опираясь на левую руку, поднять таз, повернуть туловище налево и прогнуться, правую руку вверх (рис. 40); 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Варианты: а) выполнять движения на каждый счет; б) и. п. — ноги вместе. Поднимая правую руку, отводить в сторону левую ногу, и наоборот.)

24. И. п. — сед, руки за голову. 1 — левую ногу скользящим движением отвести в сторону, туловище повернуть направо, руки в стороны; 2 — повернуть туловище налево и наклонить так, чтобы правая рука коснулась левой стопы; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

25. И. п. — о.с. 1 — дугами внутрь руки вверх (но без остановки, продолжая круговое движение); 2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 3 — упор присев, голову наклонить вперед; 4 — встать в и. п. (Вариант: 4 — толчком ног, с опорой на руки, развести ноги пошире, голову назад; 5—8 — все в обратном порядке.)

26. И. п. — о. с. 1 — полуприсед на левой ноге, правую поднять в сторону повыше, левой рукой, наклонив влево туловище, опереться о пол, правую в сторону; 2 — приставляя правую ногу, полуприсед, руки на пояс; 3 — принять положение счета 1, только на правой ноге; 4 — наклонив туловище еще немного и еще больше поднимая левую ногу, резко сменить направление ее движения и, одновременно отталкиваясь правой рукой, встать в и. п. (начинать делать это нужно без паузы, сразу же после счета 3, чтобы на 4-й успеть вернуться в и. п.).

27. И. п. — сед. 1 — мах правой ногой вверх, хлопок руками под голенью; 2 — сед, но уже с согнутой правой ногой; 3 — поднимая туловище на правой ноге, упор лежа сзади прогнувшись; 4 — опуская туловище и выпрямляя ногу, и. п.; 5—8 — то же левой ногой. (Варианты: а) 2 — и. п.; 3 — поднимая таз, упор лежа сзади (обычный) прогнувшись; 4 — и. п.; б) 1 — поднять обе ноги с хлопком руками; 2 — и. п.; 3 — упор лежа сзади прогнувшись; 4 — и. п.; в) 1 — поднять обе ноги с хлопком; 2 — опуская ноги, согнуть правую; 5—8 — то же, сгибая левую



3 — опустить эту же ногу справа до касания пола; 4 — поднимая теперь вверх левую ногу, правую перевести, скользя ею по полу или слегка приподняв, в обычное положение лежа; 5—8 — то же из нового и. п. — в другую сторону.)

17. И. п. — ноги врозь, руки вверх. 1 — перенося тяжесть тела на правую ногу и опуская руки вперед-в стороны, мах левой ногой к правой руке, стараясь коснуться ее кисти; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. (Вариант: и. п. — руки вперед, ноги врозь. 1 — перенося тяжесть тела на правую ногу, мах левой ногой вправо, туловище с руками насколько возможно повернуть налево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.)

18. И. п. — ноги врозь пошире, руки на пояс. 1 — упор присев на правой ноге; 2 — поворачиваясь направо в положение выпада правой ногой вперед (нога при этом слегка разгибается), прогнуться, руки дугами вперед развести в стороны и сделать ими рывок назад; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Вариант: и. п. — руки на пояс. 1 — шагом правой ногой в сторону упор присев на ней; 4 — выпрямляясь, приставить левую ногу к правой, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

19. И. п. — руки вверх. 1 — мах правой ногой, руки вперед; 2 — выпад, руки в стороны; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п., 5—8 — то же другой ногой. (Вариант: 2 — туловище с правой рукой повернуть направо, левую руку оставить в прежнем положении.)

20. И. п. — стоя перед спинкой стула на расстоянии вытянутой вперед ноги. 1 — движением влево-вперед поставить стопу правой ноги на спинку, руки за голову; 2 — наклониться к левой ноге, стараясь коснуться пола; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п. (снимая ногу со спинки вправо, а если это трудно, то просто сгибая ее); 5—8 — то же другой ногой. (Вариант: 2—3 — два пружинящих наклона к левой ноге;

4 — выпрямляясь и одновременно снимая ногу, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

21. И. п. — упор лежа. 1—2 — оттолкнувшись носками за счет короткого пружинящего движения тазом вниз-вверх, развести ноги; 3—4 — таким же образом вернуться в и. п. Ноги стараться разводить пошире. (Вариант: разводить и сводить ноги на каждый счет.)

22. И. п. — руки за голову. 1 — широкий шаг вправо, наклоняя туловище вперед, повернуть его еще направо и выпрямить в стороны руки так, чтобы левая рука касалась пола, а правая была поднята вертикально; 2 — энергично разгибаясь (немного влево), вернуться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. (Вариант: 2 — выпрямиться в и. п. не обратным движением, а приставляя левую ногу к правой.)

23. И. п. — сед ноги врозь. 1—2 — опираясь на левую руку, поднять таз, повернуть туловище налево и прогнуться, правую руку вверх (рис. 40); 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Варианты: а) выполнять движения на каждый счет; б) и. п. — ноги вместе. Поднимая правую руку, отводить в сторону левую ногу, и наоборот.)

24. И. п. — сед, руки за голову. 1 — левую ногу скользящим движением отвести в сторону, туловище повернуть направо, руки в стороны; 2 — повернуть туловище налево и наклонить так, чтобы правая рука коснулась левой стопы; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

25. И. п. — о.с. 1 — дугами внутрь руки вверх (но без остановки, продолжая круговое движение); 2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 3 — упор присев, голову наклонить вперед; 4 — встать в и. п. (Вариант: 4 — толчком ног, с опорой на руки, развести ноги пошире, голову назад; 5—8 — все в обратном порядке.)

26. И. п. — о. с. 1 — полуприсед на левой ноге, правую поднять в сторону повыше, левой рукой, наклонив влево туловище, опереться о пол, правую в сторону; 2 — приставляя правую ногу, полуприсед, руки на пояс; 3 — принять положение счета 1, только на правой ноге; 4 — наклонив туловище еще немного и еще больше поднимая левую ногу, резко сменить направление ее движения и, одновременно отталкиваясь правой рукой, встать в и. п. (начинать делать это нужно без паузы, сразу же после счета 3, чтобы на 4-й успеть вернуться в и. п.).

27. И. п. — сед. 1 — мах правой ногой вверх, хлопок руками под голенью; 2 — сед, но уже с согнутой правой ногой; 3 — поднимая туловище на правой ноге, упор лежа сзади прогнувшись; 4 — опуская туловище и выпрямляя ногу, и. п.; 5—8 — то же левой ногой. (Варианты: а) 2 — и. п.; 3 — поднимая таз, упор лежа сзади (обычный) прогнувшись; 4 — и. п.; б) 1 — поднять обе ноги с хлопком руками; 2 — и. п.; 3 — упор лежа сзади прогнувшись; 4 — и. п.; в) 1 — поднять обе ноги с хлопком; 2 — опуская ноги, согнуть правую; 5—8 — то же, сгибая левую

ногу; г) 1—2 — то же, что и в предыдущем варианте; 3 — поднимая туловище на правой ноге, одновременно и левую ногу поднять до горизонтали; 4 — опуститься в сед с согнутой правой ногой и тут же выпрямить ее в и. п.; 5—8 — то же, сгибая левую ногу (рис. 41).

28. И. п. — упор лежа. 1 — опираясь на левую руку и освободив от опоры правую, сделать ею круговое движение в сторону и назад (за спину), повернуть туловище и ноги направо кругом и, поставив на пол правую руку и согнувшись в тазобедренном суставе, перейти в сед; 2 — поднимая таз в упор лежа сзади, поднять вверх согнутую левую ногу; 3 — снова сед; 4 — разгибаясь с поворотом налево кругом, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Варианты: то же, но, принимая упор лежа сзади, делать мах прямой ногой; то же, но, разгибаясь перед поворотом в и. п., делать мах разноименной повороту ногой.)

29. И. п. — ноги шире плеч, руки вверх. 1 — присед на правой ноге, руки вперед; 2 — выпрямляя ногу, руки вперед-вниз; 3 — наклон вперед прогнувшись, дугами в стороны рывок руками назад; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Варианты: а) и. п. — руки вверх. 1 — шаг правой ногой в сторону (положение счета 1); 4 — выпрямляясь и приставляя правую ногу, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону; б) то же, приседая на полной стопе и используя для облегчения разгибания ноги пружинящее движение в приседе; в) и. п. — о. с. 1 — мах правой ногой в сторону, через стороны руки к плечам; 2 — пружинящий выпад в сторону правой ногой с последующим ее выпрямлением, руки в стороны; 3 — наклон вперед прогнувшись, руки за голову; 4 — выпрямляясь, через стороны руки вниз и, приставляя правую ногу, и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.)

30. И. п. — полуприсед, руки на коленях, голову наклонить. 1—2 — выпрямляя ноги, стать на левую, туловище наклонить до горизонтали (или немного не доходя до нее) и прогнуться, правую ногу отвести как можно выше назад, руки в стороны («ласточка»); 3—4 — и. п.; 5—8 — то же другой ногой. (Варианты: а) в наклоне руки: за голову; вверх-в стороны; одну вверх, другую в сторону; б) то же, включая и основной вариант, на каждый счет, нога при этом скорее уже не отводится, а делает мах назад.)

31. И. п. — лежа, ноги поднять вертикально, руки в стороны. 1—2 — сгибая ноги, опустить их влево до касания левой ногой пола; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Варианты: а) 1—2 — опуская ноги, повернуть налево туловище и правой рукой коснуться левой ладони руки; 3—4 — и. п.; б) все движения выполнять на каждый счет.)

32. И. п. — упор лежа. 1 — передавая тяжесть тела на носок левой ноги и левую руку, переставить вправо (на одинаковое расстояние, но подальше) правую ногу и руку и передать на них тяжесть тела; 2 — приставить к правой ноге левую и соответственно переставить левую руку ближе к правой; 3—4 — в

обратном порядке вернуться в и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. (Варианты: а) 2 — перемещая тело влево, снова передать тяжесть его на левую ногу и руку; 3 — то же вправо; 4 — то же, что на счет 2 в основном варианте; 5—8 — обратными движениями и. п.; б) прежде чем, освободив от опоры, переставить ногу и руку, нужно немного отвести ногу назад и одновременно приподнять одноименное плечо с рукой; тяжесть тела при этом еще больше передается на противоположные ногу и руку, за счет чего «двухопорная» фаза удлиняется — на счет 1 сохраняется равновесие и лишь на счет 2 делается перестановка; так же делаются и остальные движения.)

33. И. п. — о. с. 1 — упор присев; 2 — толчком обеих ног упор лежа; 3 — снова упор присев; 4 — и. п. (Вариант: 3 — толчком обеих ног (как в упр. 21) переставить носки одновременно как можно дальше вправо; 4 — вернуться в предыдущее положение; 5—6 — то же влево; 7—8 — то же, что на счет 3—4 в основном варианте.)

34. И. п. — присесть между сиденьями стульев, поставив на них руки. 1 — максимально согнув ноги, опереться только на руки; 2—4 — удерживать это положение; 5 — и. п.; 6—8 — пауза, расслабить мышцы живота и плечевого пояса. (Варианты: а) 1 — согнуть ноги под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах (если при этом стопы будут касаться пола, нужно заранее подкладывать что-нибудь под кисти — толстые книги и т. п.); 2 — выпрямить ноги в коленях («угол»), стараясь не опускать их ниже горизонтали; 3 — принять предыдущее положение; 4 — и. п.; б) 1—2 — то же, что и в предыдущем варианте; 3—4 — удерживать «угол»; 5 — согнуть ноги; 6 — и. п.; 7—8 — пауза. Когды вы сможете без особого труда держать «угол» в течение 2—3 с, можно постепенно увеличивать время его удержания.)

35. И. п. — ноги врозь как можно шире. 1 — выставляя перед собой руки, «упасть» вперед в упор лежа ноги врозь, самортизировав падение упругим сгибанием рук; 2—3 — поднимая таз и переступая назад руками, встать в положение наклона ноги врозь; 4 — и. п. Людям физически слабым поначалу (а тем, кто постарше и в дальнейшем) можно слегка сгибать туловище перед «падением», приближая руки к полу и тем уменьшая нагрузку на них при приземлении. (Вариант: по мере освоения этого упражнения людям относительно молодым можно постепенно ставить ноги поуже в и. п.)

36. И. п. — руки вверх. 1 — упор присев; 2 — опустившись на пятки, перекатиться назад на лопатки, руки (немного разведенные в стороны) опираются о пол; 3—5 — выпрямить тело в стойку на лопатках (рис. 42); 6 — «теряя» равновесие вперед и сгибаясь, руками плотно прижать к себе ноги, немного разведя колени, максимально наклонить голову вперед и перекатиться в присед на полной ступне; 7—8 — встать в и. п. (Вариант: 2 — перекат назад, в самом конце переката быстро разогнуться в стойку на лопатках (чтобы застраховаться от поте-

ри равновесия назад, можно первое время делать упражнение у стены или двери, располагаясь так, чтобы в конце переката голова находилась от нее в 20—30 см); 3 — то же, что на счет 6; 4 — и. п.)

37. И. п. — сед. 1 — наклон вперед, руками коснуться стоп; 2—3 — энергично разогнувшись примерно до прямого угла, резким напряжением брюшного пресса начать сгибать в тазобедренных суставах прямые ноги, как бы «догоняя» ими туловище, и, округляя спину и продолжая движение назад, перекатиться на лопатки, коснувшись носками пола за головой (руки на полу как в предыдущем упражнении); 4 — разгибаясь немного в тазобедренных суставах и перекатываясь вперед, сесть в и. п. (Вариант: 2 — перекатываясь с прямыми ногами назад как в основном варианте, разогнуть ноги вверх в стойку на лопатках; 3 — перекатываясь вперед, поднять туловище и поставить руки в упор сзади, оставив ноги поднятыми над полом под углом примерно 45°; 4 — и. п.)

38. И. п. — сед. 1 — согнуть левую ногу; 2 — толчком левой ногой и махом правой (сгибая ее в тазобедренном суставе, затем резко останавливая и разгибая) выпрямить туловище, как можно выше приподняв его над полом (рис. 43) (можно при этом и левую ногу оторвать от пола); приземляясь на согнутую левую ногу и несколько сгибаясь, удерживать таз и прямую правую ногу на весу, не касаясь ими пола; 3 — то же, но приземлиться (мягко) в положение счета 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же, сгибая правую ногу. (Вариант: и. п. — упор лежа сзади. 1 — сесть в упор сзади, согнув левую ногу; 2 — толчком левой ноги и махом правой вверх и несколько влево, освободив правую руку от опоры, а левой активно отталкиваясь, затем разгибая туловище, повернуться налево кругом в упор лежа (левая нога во время поворота выпрямляется); 3 — передавая тяжесть тела на левую руку, повернуться направо кругом в сед с упором сзади (как в упр. 28); 4 — и. п.; 5—8 — то же, сгибая правую ногу.)

39. И. п. — упор лежа. 1—2 — сделав короткое пружинящее движение тазом вниз-вверх, толчком левой ноги и махом назад правой перейти в положение упора стоя согнувшись; 3 — махом правой ноги назад, разгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор лежа на левой ноге, правую назад; 4 — опустить правую ногу в и. п.; 5—8 — то же махом левой ноги. (Вариант: 1—2 — то же, но толчком обеих ног без маха.)

40. И. п. — лежа с согнутыми и разведенными на ширину плеч ногами, руки согнуты, ладони на полу за плечами пальцами к себе. 1—4 — разгибая ноги и руки и прогибаясь, сделать «мостик» (рис. 44); 5—6 — и. п.; 7—8 — пауза, расслабиться. Выполняя «мостик», ноги и руки стараться разгибать как можно больше. Упражнение это лучше делать босиком, чтобы ноги не скользили.

VI. Прыжки

Построение данного раздела отличается от предыдущих. Это обусловлено постоянством основного положения тела при прыжках. Отличаются они друг от друга лишь различным сочетанием движений ног и рук, ассортимент которых не столь уж велик. Поэтому удобней для читателя выделить разновидности работы ног и отдельно рук. А уж объединить их движения в целостное упражнение можно самим, тем более что не имеет особого значения, в каком порядке это делать. Ибо основная ценность прыжков, если выполнять их в сочетании с другими упражнениями, скорее не в координации различных движений, а в той особой, акцентированной работе всех мышц тела (и в первую очередь, конечно, ног), которая и отличает прыжки от любых других гимнастических упражнений.

Прыжки на двух ногах.

1. Ноги вместе:

а) без поворотов;

б) с поворотами налево и направо на 90, 180, 360°; повороты можно делать: на каждый счет, на каждые 2—4 счета, из стороны в сторону или так — 2—4 раза повороты делаются только в одну сторону, столько же раз в другую и т. д.;

в) с изменением ритма прыжков (соответственно и их высоты); например: три прыжка обычных, четвертый как можно выше и т. д.

2. Со сменой положений ног:

а) одна нога впереди, другая сзади (на каждый счет или на каждые 2—4 счета менять их положение);

б) то же с промежуточным прыжком ноги вместе;

в) ноги врозь и ноги вместе и т. д.;

г) ноги врозь и ноги скрестно (при этом то одна нога впереди, то другая);

д) все те же прыжки, но с поворотами, например: ноги врозь и ноги скрестно (правая впереди), ноги врозь с поворотом налево (или налево кругом) и ноги скрестно (левая впереди), ноги врозь с поворотом направо и т. д.

Прыжки на одной ноге:

а) 2—4 прыжка на одной ноге, столько же на другой и т. д. Положения свободной ноги: вперед-вниз; в сторону-вниз; назад-вниз; согнуть ногу назад (в колене). Можно выбрать из них какое-то одно (например, 2 прыжка на левой, правую в сторону; 2 прыжка на правой, левую в сторону и т. д.) или несколько (например, 2 прыжка на левой, правую сначала в сторону, затем вперед; то же на правой ноге, левую в сторону и вперед). Эти прыжки можно делать и с поворотами;

б) из исходного положения ноги врозь прыжки с ноги на ногу, не сводя их (с «кочки на кочку»);

в) и. п. — руки произвольно согнуты в локтях. 1 — прыжок на левой ноге, расслабленную правую, немного согнув в колене, слегка отвести назад; 2 — еще прыжок на левой ноге, правую

немного вперед; 3 — прыжок на правой, левую назад (т. е. то же, что на счет 1); 4 — еще прыжок на правой, левую вперед и т. д. Данные прыжки не отличаются принципиально от прыжков подраздела «а». Выделены они потому, что очень удобны в выполнении, широко распространены в спортивной практике и с успехом могут быть использованы в самостоятельных занятиях гимнастикой для развития выносливости. Это упражнение, нагружая массивные мышцы ног, дает довольно интенсивную нагрузку, и в то же время оно очень рационально, что позволяет выполнять его длительное время без отдыха. Особенно предпочтительно оно для людей тучных, а также пожилых.

Комбинированные прыжки (то на одной, то на двух ногах).

Принцип их прост: 1 — прыжок на правой ноге, левая в одном из положений, перечисленных в предыдущем разделе; 2 — прыжок ноги вместе; 3 — то же на левой ноге; 4 — прыжок ноги вместе; на каждые последующие 4 счета можно либо повторять то же, либо отводить свободную от опоры ногу в какое-нибудь другое положение. Эти прыжки тоже можно делать с поворотами.

Положения и движения рук:

а) руки на пояс;

б) руки согнуты в локтях (как при беге);

в) симметричные движения прямыми и согнутыми руками (например, 1) 1 — руки на пояс; 2 — руки к плечам; 3 — снова на пояс; 4 — руки вниз; 2) 1 — хлопок над головой; 2 — хлопок по бедрам; 3) 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз);

г) асимметричные движения (например, 1 — левую руку на пояс; 2 — правую на пояс; 3 — левую к плечу; 4 — правую к плечу; 5 — левую вверх; 6 — правую вверх; 7 — левую вниз; 8 — правую вниз).

Как и в движениях ног при прыжках, не обязательно менять положение рук на каждый счет, это можно делать через раз. Основное внимание должно уделяться легкости, упругости прыжков.

Что же можно добавить к тем методическим указаниям, которые давались при описании упражнений? Еще раз подчеркну главное. Как бы вы ни делали упражнения, несомненную пользу для здоровья вы получите. Но, чтобы решить одну из основных задач гимнастики — развитие координации движений, овладение разнообразными двигательными навыками, необходимо как можно более точно выполнять все движения. Вот почему нужно строго придерживаться указанных положений и направлений движения. Новичку, однако, довольно трудно контролировать себя. Предложу для наглядности такой эксперимент. Попросите кого-либо из знакомых сделать обыкновенный упор лежа на полу, предупредив, что тело, при этом должно быть совершенно прямым. И вы увидите, что выполнить эту задачу сразу, как правило, не удается (если, конечно, исполнитель не квалифицированный спортсмен). Не один раз, даже при повторных попытках, приходится поправлять человека: то у него излишний прогиб (туловище как бы провисает), то, наоборот, туловище сгибается «домиком». Естественно, для подобного контроля нужен взгляд со стороны. Его даст вам выполнение упражнений у зеркала. Если удобного для этой цели зеркала нет, стоит воспользоваться на первых порах помощью человека, который бы корректировал вас. Главное (минимум), что от него требуется, — внимательно проследить, можете ли вы: а) держать туловище прямым в упоре лежа, особенно при отжиманиях; б) поднимать руки вперед и в стороны строго горизонтально, а вверх — вертикально; в) горизонтально наклонять туловище вперед и горизонтально поднимать ногу в сторону (хотя бы и с наклоном туловища в противоположную сторону); г) точно (под углом, близким к 45°) ставить руки в «промежуточные» положения: вверх-в стороны, вниз-в стороны и т. д.; держать руки в стороны по одной линии при поворотах туловища из стороны в сторону (в том числе и в положении наклона вперед); д) держать прямой сзади стоящую ногу при выпадах вперед; е) не сгибать ноги при наклонах (в том числе и в положении сидя) и всевозможных махах ими; ж) сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, а руки — в локте под прямым углом.

Разумеется, «корректор» не будет постоянно присутствовать на ваших тренировках, и в основном вам придется, как уж получится, самому контролировать точность своих движений и положений. Но время от времени было бы желательно все же проверять себя с чьей-либо помощью.

Как дышать при выполнении гимнастических упражнений? Прежде всего не следует задерживать дыхание. По возможности оно должно быть свободным, естественным. Но, конечно, упражнения вносят свои поправки в дыхательный ритм. Усиленное дыхание, обеспечивающее повышенную мышечную нагрузку во время тренировок, вызывает значительное расширение грудной клетки по сравнению с дыханием в покое, которое осуществляется у мужчин в основном за счет движений диафрагмы (выражающихся в выпячивании брюшной стенки). Расширение же грудной клетки облегчается при поднимании рук, вставании после приседания, выпрямлении туловища, прогибании. При этих действиях следует делать вдох. Сжимание грудной клетки — выдох — облегчается при наклонах, поворотах туловища, приседаниях, опускании рук вниз. В случаях, когда выполнение какого-либо движения не оказывает заметного влияния на изменение объема грудной клетки, следует дышать как удобней.

Впрочем, навык своевременного вдоха и выдоха обычно вырабатывается при занятиях гимнастикой сам по себе. А вот другой очень важный навык нужно вырабатывать в себе сознательно. Во всех случаях акцент следует делать не столько на глубоком вдохе, сколько на возможно более полном выдохе.

В чем заниматься гимнастикой? Это не имеет большого значения. Главное, чтобы одежда не стесняла движений. Можно заниматься в тренировочном костюме, но лучше в трусах и майке — в такой форме удобней контролировать правильность принимаемых положений. Большинство упражнений можно делать босиком. Но гимнастические тапочки иметь нужно. Например, для упражнений со скольжением ног по полу. Хорошо иметь и коврик, для перекатов, например (делать ли на нем что-нибудь еще — это уж как вам удобней).

Основополагающий закон гимнастической тренировки (как и любой другой) — от простого к сложному, от легкого к трудному. Под сложными мы будем подразумевать упражнения с относительным разнообразием движений, требующие определенного внимания, координационных усилий (в отличие от таких упражнений, как, например, махи ногами, простые приседания, потягивания и т. п.). Под трудностью же мы будем подразумевать степень мышечного напряжения, необходимого для правильного выполнения упражнения. Последнее уточнение немаловажно. Скажем, такое координационно простое упражнение, как «мостик», может быть нетрудным, если едва поднимать туловище над полом. Трудность его, однако, во много раз возрастает, если стараться как можно больше разогнуть руки и ноги.

Упражнения в каждом разделе (исключая первый) в основном представлены в порядке постепенного повышения сложности или трудности или того и другого одновременно. Почему в основном? Потому что вряд ли можно сказать совершенно точно: это упражнение будет для вас более сложным или трудным, чем предыдущее. В зависимости от телосложения, развития тех или иных физических качеств одни и те же движения для одного человека будут трудными, а для другого нет. Поэтому окончательную оценку сложности и трудности каждого из предложенных упражнений вы сделаете для себя сами опытным путем. Более сложные и трудные, как правило, и варианты, по сравнению с основным упражнением.

Таким образом, для разминки в начале каждого занятия вы берете самые легкие и простые упражнения и выполняете их в том порядке, в каком они сгруппированы по разделам. Дальнейшее повышение нагрузки в тренировке может идти двумя путями. Первый: закончив разминку легкими прыжками, вы делаете новый цикл упражнений из II—V разделов (потягивание уже не нужно, прыжки пока не нужны), но немного более сложных и трудных для вас; затем еще один цикл еще более «нагрузочных» упражнений и т. д. Такой метод дает более частую смену нагрузки и отдыха отдельным группам мышц и потому предпочтительней для людей немолодых или физически слабых, не занимавшихся прежде физкультурой или физическим трудом.

Более молодые могут делать по 2—3 упражнения подряд из каждого раздела (тоже со II по V), затем, если тренировка еще

продолжается, все сначала. (Это второй путь повышения нагрузки.) При этом нужно стараться не загружать несколько раз подряд одни и те же мышцы (особенно это относится к наиболее мощным мышцам — ног и туловища). Так, если в упражнении для ног, например, выполняются какие-либо приседания на одной или двух ногах, то следующим упражнением лучше выбрать, скажем, махи, отведения ног и т. п. Затем снова можно будет вернуться к упражнениям с приседаниями.

В конце тренировки — и в том и в другом случае — прыжки. После них ходьба с замедлением темпа в течение 1—2 минут и углубленное дыхание (на 1—2 — руки вверх — вдох, на 3—6 — расслабленно опустить руки — выдох).

Менять упражнения можно через каждые 8—10 тренировок. Не обязательно все сразу. В первую очередь те, которые особенно легко даются вам. Упражнение, которое не удается выполнить абсолютно правильно или которое выполняется правильно, но с трудом, можно пока оставить в комплексе. Сменой упражнения считается и выполнение одного из его вариантов.

Как быть, если то или иное упражнение не получается? Нужно время от времени пытаться его выполнять. Конечно, при этом важно реально оценивать свои потенциальные возможности. Вряд ли стоит человеку пожилому (тем более новичку в физкультуре), для которого и обычные приседания представляют немалую трудность, пытаться приседать на одной ноге или из положения стоя делать «падение» в упор лежа.

Молодой и здоровый человек должен постепенно пройти все упражнения со всеми вариантами. Это не значит, что после этого нужно будет искать какие-то новые. Наиболее сложные и трудные из них, периодически чередуя, можно будет делать сколь угодно долго. Тем более что многие упражнения предоставляют возможность практически бесконечно совершенствоваться в их выполнении. Это и махи ногами, и тот же «мостик», и многие другие.

Еще больше возможностей для такого совершенствования, естественно, у людей старшего возраста (хотя конечно же доступно им гораздо меньше упражнений из тех, что здесь предложены). Так что «перспективная программа» для них та же: постепенно перепробовать в тренировках все доступные упражнения и варианты, затем уделять больше внимания относительно сложным и трудным, чередуя их, однако, с легкодоступными.

Постепенно повышаться нагрузка в занятии может не только за счет более трудных (более энергоемких) упражнений, но и за счет повышения темпа их выполнения. Сначала темп только что разученного упражнения должен быть наиболее удобным для вас. По мере роста тренированности темп этот можно несколько повышать, но не в ущерб правильности выполнения упражнения.

Повышением темпа можно даже «уравнять» по интенсивности нагрузки легкие упражнения с гораздо более трудными.

Это нужно иметь в виду в случаях, когда по тем или иным причинам вы вынуждены в какой-то из дней сократить продолжительность тренировки по сравнению с обычной. Здесь-то и есть смысл повысить интенсивность занятия.

Варьировать темп упражнений целесообразно бывает и в других ситуациях. Я уже сказал о главном принципе тренировки — постепенности в повышении нагрузки. Однако понятие «постепенность» в физической культуре неоднозначно. Человек, недавно начавший заниматься физическими упражнениями, должен повышать интенсивность нагрузки в тренировке равномерно (мерой интенсивности нагрузки помимо субъективного ощущения трудности выполняемого упражнения является частота дыхания и пульса). Пожилым людям лучше придерживаться этого правила постоянно. Физкультурникам среднего возраста, а тем более молодым после нескольких месяцев регулярных занятий гимнастикой можно постепенно практиковать ступенчатое повышение нагрузки. Проделав 2—3 упражнения в обычном среднем темпе, вы выполняете 2—3 запланированных в вашем комплексе упражнения в немного ускоренном темпе или выполняете в таком темпе 1—2 из них, но дольше обычного. После этого несколько упражнений делаете снова в среднем темпе (а первое из них, может быть, даже и в несколько замедленном). Затем снова «ударная нагрузка» (с несколько большей интенсивностью, чем предыдущая) с последующим отдыхом, и так 2—4 раза в тренировку.

После таких «ударных нагрузок», особенно если упражнения были выраженного силового характера (отжимания в упоре лежа, приседания, поднимание туловища из положения лежа и т. п.), в мышцах может появиться ощущение тяжести, скованности. В этих случаях нужно сделать 2—3 упражнения на расслабление (о них мы еще поговорим).

Перед самым концом тренировочного занятия выполняются прыжки. Эти наиболее энергоемкие упражнения — удобная форма тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В зависимости от физической подготовленности занимающегося, его самочувствия и, конечно, желания (ведь можно вместо них и побегать) их можно делать от 1 мин (на начальном этапе занятий) до 5 и больше.

Ну а можно ли за счет соответствующего увеличения темпа выполнения в тренировке гимнастических упражнений (из II—V разделов) повысить интенсивность нагрузки до уровня прыжков, бега и других циклических упражнений, призванных развивать выносливость, и, таким образом, что называется, убить двух зайцев? В принципе можно, но нет никакого смысла. Иначе теряется основная ценность гимнастики. Следует помнить, что наиболее эффективное развитие координации движений и успешное овладение разнообразными двигательными навыками возможно лишь «на свежие силы», когда точность мышечных ощущений не притупляется слишком напряженными и интенсивными движениями. К тому же структура многих гимнастических упражнений такова, что повышать темп их выполнения выше определенного уровня просто невозможно, как невозможно намного ускорить движения маятника. Я имею в виду такие упражнения, как, например, перекат назад из приседа, падение из положения стоя в упор лежа, выпады (особенно с предварительным махом ногой). Можно, конечно, и эти упражнения попытаться как-то ускорить, но при этом обязательно пострадает качество их выполнения, а стало быть, и эффективность. Поэтому слишком увлекаться повышением темпа гимнастических упражнений, и особенно тех, которые до́лжны выполняться с большой амплитудой движений, не следует.

А теперь предположим, что в своих гимнастических тренировках вы ограничиваетесь минимальным объемом нагрузок: выполняете комплекс выбранных вами «непрыжковых» упражнений плюс заключительные прыжки в течение 1 мин. И что все упражнения вы делаете в среднем темпе — без «ударных нагрузок». Даже при этом условии тренировка должна вызывать пусть не сильную, но ощутимую усталость. Это непременное условие постепенного повышения уровня развития каких бы то ни было физических качеств (нагрузка, не вызывающая усталости, тоже полезна, как и любые мышечные энерготраты, но на повышение тренированности она влияния практически не оказывает).

Вот почему все-таки лучше, чтобы тренировки проводились после рабочего дня. Время в данном случае большого значения не имеет. Важно лишь не заниматься вскоре после еды, так как процесс переваривания пищи в желудке угнетает мышечную деятельность. Но еще хуже другое — начатая после еды мышечная работа ухудшает пищеварение. Полтора-два часа — таков минимальный промежуток времени между принятием пищи и занятием физическими упражнениями. Чем этот промежуток больше (до некоторой степени, конечно), тем лучше. А еще лучше тренироваться перед едой (не буквально, однако, заканчивать занятие нужно хотя бы за полчаса до еды — это, кстати, еще один довод против утренних тренировок). Небольшое чувство голода при этом не страшно — после первых же упражнений оно проходит. Если же перед предстоящей тренировкой появился сильный голод (а то и слабость), можно выпить сладкого чая или принять 2—3 большие таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой (они продаются в аптеках), и через несколько минут вы будете чувствовать себя нормально.

В популярных методических пособиях для занимающихся физкультурой, как правило, указывается, что не следует тренироваться поздно вечером и что заканчивать занятие нужно не позднее чем за час-полтора до сна. Почему так?

Считается, что возбужденная упражнениями нервная система может помешать быстрому засыпанию (для которого по идее необходима некоторая заторможенность ее). Иными словами, тренировка в данном случае сыграет роль зарядки, некстати взбодрив человека. Трудно оспаривать это положение, тем более что логически все здесь вроде бы правильно. Но вспоминаются годы собственных занятий спортом...

Довольно долгое время — больше года — тренировки мои за-

канчивались в 23 ч. Живя рядом со спортзалом, я уже в 23.30 ложился в постель. Засыпал как убитый, спал крепко, на следующий день великолепно себя чувствовал. Может быть, бессонницы не было потому, что я активно проводил весь день, и после длительного возбужденного состояния в нервной системе быстро развивалось торможение... Хотя мне известны и люди, занимающиеся умственным трудом, вся физическая активность которых состоит из вечерних занятий физическими упражнениями, проводимых зачастую незадолго до сна. И тоже никаких нарушений.

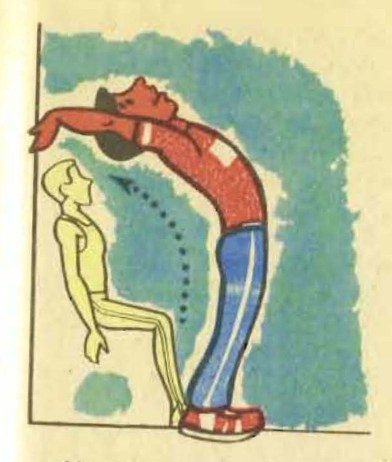
Не следует считать, что так может быть у всех. Но то, что реакция на поздние занятия физкультурой у разных людей различна, несомненно (ведь существуют же «совы» и «жаворонки» — люди с различной работоспособностью в утренние и ночные часы).

Разговор к тому, что, если у вас в какие-то дни не находится иного времени для занятий гимнастикой, попробуйте позаниматься хотя бы перед сном. И если все будет нормально, вы сможете практиковать такие занятия и в дальнейшем (стараясь все-таки, чтобы такой режим не был у вас постоянным, ибо поздние часы, надо признать, не самое лучшее время для полноценных тренировок).

Ну а сколько же времени нужно отводить на тренировку? Вопрос вроде бы простой и в то же время сложный. Сложность в том, что на него нет однозначного ответа. Предположим, я скажу — 40 минут. А кто-то при всем своем желании не может выделить из своего суточного бюджета времени эти 40 минут. Так что же — совсем не тренироваться? Ибо раз указана определенная цифра, то, по-видимому, меньше заниматься нет смысла (так считают многие, и, в общем-то, такое предположение не лишено логики, не так ли?).

Если бы меня спросили: вот ты убеждаешь людей заниматься гимнастикой и, конечно, надеешься, что к тебе прислушаются (иначе не стоило и браться за эту работу), но чего бы ты конкретно хотел добиться от своих читателей? Я бы ответил, что на все сто процентов был бы удовлетворен, если бы все, кто решил заниматься гимнастикой, тренировались примерно по часу. А можно ли больше? Можно — это еще лучше. А меньше? Лучше меньше, чем вовсе не тренироваться...

Вот на другой вопрос — сколько раз в неделю тренироваться — ответить можно совершенно определенно: минимум три раза в неделю. Больше можно (лучше, например, 4 раза, чтобы не было двухдневного отдыха между тренировками, или через день). Меньше не то чтобы совсем нет смысла, даже нечастые физические нагрузки какую-то пользу организму дают, однако на рост тренированности, на развитие физических качеств они практически не оказывают влияния.



АКТИВНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

На первый взгляд в этих двух словах содержится явное противоречие. Ведь активность — это действие. А расслабление, напротив, бездействие. Вот и в описаниях некоторых упражнений, обратите внимание, оно всегда приходится на момент отдыха. И все же противоречия здесь нет. Ибо правильное расслабление, которым должен владеть каждый, — это не просто отсутствие движения или активного статического напряжения мышц. Это сознательное, волевое усилие, цель которого максимально снизить мышечный тонус.

Тонус — это обычное, нормальное состояние живой мышцы, характеризующееся периодическим напряжением отдельных ее волокон. У некоторых мышц, поддерживающих вертикальное положение тела (например, у отдельных мышц спины), тонус в период бодрствования человека заметно повышен, что вполне понятно. У всех же остальных мышц, не несущих данной функции, он, естественно, ниже. Но и у этих мышц уровень тонического напряжения у разных людей и в различных состояниях может значительно отличаться. Так, во время сна тонус минимальный. Но он есть; физиологическое предназначение его — поддерживать мышцы в состоянии определенной готовности к активным действиям на тот случай, если человек вдруг проснется. Поскольку у бодрствующего человека реальная возможность активных мышечных действий увеличивается, сразу после пробуждения тонус тоже постепенно повышается (но медленно, поэтому мы ускоряем этот процесс зарядкой; ту же цель преследует и разминка перед тренировкой).

То есть для повышения мышечной работоспособности увеличение тонуса необходимо. Но до определенной степени. Возникающий при интенсивных напряжениях излишний тонус, или, как еще говорят, скованность мускулатуры, мешает работе. Вы этого можете и не замечать, если выполняете, например, относительно нетрудные упражнения (или трудовые действия). В спорте же, к примеру, от этого зависит результат, цена которого может быть самой высокой. Обратите внимание (телевидение дает нам такую возможность), как, расслабляясь, потряхивают мышцы легкоатлеты-спринтеры перед самым стартом, как время от времени «бро-

сают» вниз руки боксеры на ринге, стараясь хоть на мгновение расслабить их...

Казалось бы, в самостоятельных гимнастических тренировках такой необходимости нет — все-таки далеко не те нагрузки. Но это не так. Быстрое расслабление во время пауз неработающих мышц значительно повышает эффективность занятий, обостряя так называемую мышечно-суставную чувствительность, которая лежит в основе управления тончайшими движениями нашего тела.

Регулярные занятия гимнастическими упражнениями способствуют выработке умения вовремя и быстро расслабляться (хотя желательно еще постоянно обращать на это внимание). А вот научиться чувствовать степень снижения тонуса мышц (проще говоря, «глубину» расслабления) лучше отдельно; так гораздо скорее можно будет добиться максимального эффекта в этом деле.

Если говорить более конкретно, то главная цель здесь — научиться четко ощущать быстрый переход от напряжения мышцы (группы мышц) к ее глубокому расслаблению. Естественно, отчетливей расслабление ощущается на фоне довольно сильного напряжения. Это обстоятельство и отражено в предлагаемых ниже упражнениях для выработки навыков расслабления.

Для мышц рук. 1. И. п. — сидя на краю стула, наклониться вперед, положив туловище на бедра, стопы поставить на возвышение (чтобы опущенные в этом положении руки не касались пола), отвести руки как можно дальше назад. 1—2 — максимально напрячь все мышцы рук, сжав пальцы в кулаки; 3—4 — немного ослабить напряжение (руки при этом слегка опустятся), почувствовать тяжесть рук; 5—8 — полностью расслабив мышцы, «уронить» руки так, чтобы они сделали два-три естественных маятникообразных движения (т. е. не помогая им в этом).

2. И. п. — то же. Упражнение аналогично (в принципе) предыдущему, только руки поднимаются не назад, а вперед-вверх, голова при этом приподнимается. 1—2 — напрячь мышцы (пальцы в кулак); 3—4 — ослабить напряжение; 5—8 — «уронить» руки, голову опустить.

3. И. п. — сесть на стул с опорой на спинку на таком расстоянии от стола, чтобы при вытянутых вперед руках пальцы лежали на его поверхности у края. 1—4 — с максимальным напряжением давить пальцами на стол (напрягая все мышцы рук); 5—8 — «уронить» руки, расслабиться.

В этих и последующих упражнениях расслабление происходит сразу же на счет 5; на остальные три счета оно продолжается.

Для мышц ног. 1. И. п. — ноги на ширине плеч (руками можно взяться за опору перед собой). 1—4 — напрягая мышцы, пытаться свести ноги вместе; 5—8 — перенеся тяжесть тела на левую ногу, расслабить правую и, приподняв правую часть таза (для этого можно еще слегка отклонить туловище влево), дать возможность правой ноге, скользя по полу, под действием собственного веса приблизиться к левой. На первый из следующих 8 счетов отставить правую ногу в и. п. и сразу же начать напрягать мышцы, расслабляя затем уже левую ногу.

2. И. п. — стоя одной ногой на возвышении (чтобы другая не касалась пола), взяться одноименной рукой за опору. 1—2 — максимально напрягая мышцы, выпрямляющие ногу в колене и оттягивающие носок, поднять свободную от опоры ногу вперед как можно выше; 3—4 — ослабить напряжение; 5—8 — «уронить» ногу, расслабить мышцы. После 2—3 повторений то же выполняется другой ногой.

3. И. п. — лежа, ноги согнуты в коленях под прямым углом, бедра свободно разведены. 1—4 — свести бедра, с напряжением сжимая их вместе, стопы прижать к полу; 5—8 — расслабляя мышцы, вернуть ноги в и. п.

Для мышц туловища. 1. И. п. — лежа, носки под опорой, руки за голову. 1 — немного приподнять туловище над полом (на 10—15°); 2—4 — удерживать это положение; 5—8 — и. п., расслабиться.

2. И. п. — лежа на животе, стопы под опорой, лоб положить на сложенные кисти рук. 1—2 — максимально прогнуться, отведя назад локти и голову; 3—4 — ослабить напряжение мышц; 5—8 — и. п., расслабиться.

3. И. п. — сидя на полу спиной к опоре (стене, двери, шкафу и т. п.) на расстоянии 10—15 см от нее. По обеим сторонам от себя положить две дощечки одинаковой толщины (или что-либо подобное) для опоры ладоней. 1 — опираясь руками, сделать «угол», приподняв над полом прямые ноги (если ноги поднять не удается, нужно все равно с максимальным усилием пытаться сделать это); 2—4 — удерживать это положение; 5—8 — расслабиться, откинувшись спиной на опору, голову свободно наклонить.

Для мышц головы и лица. 1. И. п. — сидя. 1 — опустить веки и напряженно сомкнуть их; 2—4 — продолжать напряжение; 5—8 — не размыкая век (или чуть-чуть разомкнув), расслабить их; 9—12 — напрягая мышцы лба, приподнять брови, широко раскрыть глаза (удерживая это положение все 4 счета); 13—16 — расслабляя мышцы, свободно опустить веки.

2. И. п. — лежа, под головой что-либо мягкое. 1—4 — нажав затылком на опору, сохранять напряжение; 5—8 — расслабить мышцы.

3. И. п. — сидя. 1—4 — крепко сжать челюсти и губы, напрягая мышцы все 4 счета; 5—8 — расслабить мышцы (челюсть свободно опущена, губы разомкнуты или слегка касаются друг друга).

Темп счета во всех четырех группах — медленный.

Перечисленные упражнения требуют полного сосредоточения внимания. Для того чтобы проще было концентрировать его на ощущениях напряжения и расслабления мышц, применяются так называемые словесные формулы. Выполняя то или иное действие, вы произносите про себя, в каком состоянии находятся работающие в данном упражнении мышцы. Возьмем для примера самое первое упражнение. Сначала произносится: «Мышцы рук напряжены!» Затем: «Напряжение мышц рук ослабевает» (или «Напряжение ослабевает, руки тяжелеют»). И наконец: «Мышцы рук расслаблены, руки тяжелые». Восклицательный знак в первой фор-

муле стоит не случайно, слова произносятся тоном, соответствующим состоянию мышц. Так, первая (из приведенных) формула произносится четко, энергично. Последняя — спокойно, растянуто.

Немаловажное значение имеет здесь дыхание. Оно может и усилить напряжение мышц, и способствовать более глубокому их расслаблению. В связи с этим при напряжении мышц делается вдох (если напряжение длительное, вдох и короткая задержка дыхания); при расслаблении — выдох (или продолжение выдоха) и, если расслабление еще продолжается, задержка дыхания на полном выдохе.

Важную роль играет расслабление мышц лица. Практически невозможно хорошо расслабить мышцы туловища и конечностей, если напряжена лицевая мускулатура. Поэтому, расслабляя мышцы при выполнении первых девяти упражнений (как и любых тренировочных гимнастических упражнений, особенно если они носят выраженный силовой характер), нужно обращать внимание и на расслабление лица.

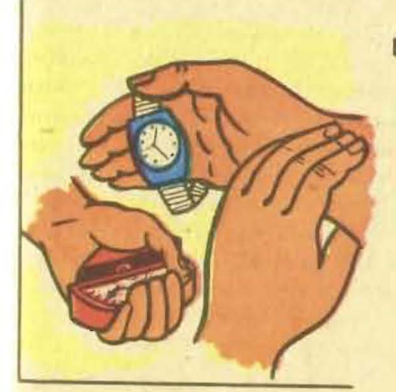
На первых порах упражнения для выработки навыков расслабления можно делать ежедневно в любое время (в том числе и совмещая с тренировками или зарядкой). Количество повторений каждого — 3—4 раза (упражнения для мышц головы и лица можно делать по 5—6 раз). В дальнейшем достаточно чередовать их, выполняя время от времени то одно из них, то другое. А вот два упражнения для мышц лица можно выполнять не только каждый день, но и по нескольку раз в день (дома, на работе, где угодно). Дело в том, что напряженность мышц лица тесно связана с эмоциональным состоянием человека. И научившись быстро и хорошо расслаблять их, вы сможете в значительной степени снимать излишнее нервное напряжение. Особенно это важно, когда оно вызвано такими неблагоприятными реакциями, как страх, гнев, раздражение, сильное переживание из-за неудач, неприятностей и т. п.

Если во время тренировки после выполнения какого-либо трудного для вас упражнения сильно устали работавшие мышцы, нужно на 1—2 мин расслабить их (здесь уже перечисленные упражнения не нужны, у них иная цель). Ноги можно потряхивать в положении лежа на спине или расслабленно покачивать (только за счет движений тазом) сначала одной ногой (другая на возвышении), затем другой. Руки плавно поднимаются в стороны, затем «роняются» с небольшим наклоном туловища вперед (в этом же положении их можно еще и потряхивать). Если устали мышцы живота, нужно сесть с прямыми ногами и, наклонившись к ним, покачаться в этом положении. Если устали мышцы спины, можно, сидя на стуле, откинуться на его спинку и свободно запрокинуть назад голову.

Во всех случаях, когда вы ощущаете общую усталость после тренировки, напряженного трудового дня и т. п., для более эффективного отдыха и скорейшего восстановления работоспособности следует на несколько минут расслабить всю мускулатуру. При этом нужно иметь в виду, что мышца расслабляется тем лучше, чем она больше укорочена. Чтобы наглядно представить себе

укороченную и растянутую мышцу, возьмем для примера бицепс. При выпрямленной руке он максимально растянут, при до конца согнутой в локте руке максимально укорочен. В последнем случае максимально растягивается противодействующая бицепсу мышца — трицепс (она находится на противоположной стороне руки и разгибает ее). А поскольку у каждой мышцы есть своя противодействующая (антагонист), то максимально укоротить все мышцы тела невозможно. Одновременно их можно укоротить лишь наполовину, чего, однако, вполне достаточно для общего расслабления мускулатуры. Этой цели соответствует положение лежа на боку с несколько согнутыми руками и ногами. Сидя, лучше расслабляться в кресле, облокотившись на спинку, положив предплечья на подлокотники и нешироко разведя ноги, немного согнутые в коленях. Можно использовать и практикуемую в аутогенной тренировке для расслабления (в частности, в спорте) «позу кучера»: сесть на что-нибудь, так же как и в предыдущем случае, согнуть и развести ноги, предплечьями (ближе к локтю) опереться на бедра, кисти свободно опустить, голову тоже. Не забывайте о расслаблении лица. Вдобавок к этому можно еще воспользоваться словесными формулами, адресуя их последовательно мышцам лица, одной руки, затем другой, одной ноги, другой, туловища («мышцы лица расслаблены, веки тяжелые, челюсть свободно опущена», «правая рука расслаблена, тяжелая, теплая», «левая рука расслаблена, тяжелая, теплая» и т. д.). Слово «теплый» добавлено в формулы не случайно. Представление о тепле способствует более глубокому расслаблению.

Влияет на расслабление мышц и просто тепло. Поэтому после тренировки, особенно если нагрузка была значительной, хорошо бы принять теплый душ или ванну. Помимо влияния на снижение мышечного тонуса тепло еще само по себе способствует активизации восстановительных процессов в организме.



КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

«Приятная усталость» — есть такое довольно расхожее выражение, которое от частого употребления, мне кажется, подрастеряло свою конкретность. И все же заменить его, пожалуй, нечем. Именно такое состояние должен испытывать человек сразу после тре-

нировки. А до нее (да и час-полтора-два спустя) — бодрость; она может быть большей в первую половину дня, меньшей — во вторую, после работы. После напряженной работы может ощущаться и усталость — нервная или физическая (в зависимости от характера работы). Однако за исключением таких периодов закономерной усталости общее состояние тех, кто регулярно занимается, должно быть относительно бодрым.

Эти два ощущения и являются основным критерием самоконтроля, свидетельствующим, что вы здоровы, что нагрузка ваших тренировок вполне по силам и что на следующей тренировке она может быть если не большей, то, во всяком случае, такой же.

И все же доверяться этому критерию на все сто процентов можно не всегда. И это не перестраховка. Есть, например, такая закономерность: чем ниже изначальный уровень физической подготовленности человека и чем он старше, тем скорее и отчетливей проявляются результаты начатых им занятий физическими упражнениями. Проявляются они прежде всего в улучшении самочувствия. При этом соответствующие положительные функциональные изменения в организме (в первую очередь в сердечно-сосудистой системе) несколько запаздывают. Человек же, ощутивший бодрость, прилив сил, склонен в такой ситуации переоценивать их, преждевременно или слишком резко повышая нагрузку занятий (или сохраняя первоначально выбранную нагрузку, в то время как ее следовало бы несколько снизить). А в результате может случиться перегрузка — довольно неприятное состояние, при котором в течение дня ощущаются вялость, сонливость, появляются несвойственная вам обычно раздражительность, желание присесть отдохнуть. Вот почему чем человек старше, тем осторожнее следует увеличивать нагрузку тренировок, в основном за счет повышения объема (т. е. количества упражнений, продолжительности выполнения каждого из них и общей продолжительности занятия), а не интенсивности.

Каждый начинающий заниматься физкультурой должен быть уверен, что он достаточно здоров для этого. Что же касается противопоказаний к выполнению отдельных видов упражнений, то здесь, если у вас есть какие-то отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания (при которых, однако, человек признается практически здоровым), без консультации врача не обойтись. Потому что бывают нарушения в работе различных органов, при которых те или иные упражнения противопоказаны, хотя на первый взгляд деятельность этих органов не связана с мышечной работой.

Повседневный же контроль за нормальной работой сердца и легких (органов непосредственно обеспечивающих мышечную работу), за тем, соответствует ли нагрузка их функциональным возможностям, можно вести самому (это и есть самоконтроль).

О самочувствии уже говорилось. Теперь об объективных показателях, которые нужно учитывать, чтобы по возможности избежать ошибок.

Что прежде всего испытывает человек, берясь за непривычно

трудную (а значит, пока непосильную) для себя работу? Одышку — это всем известно. Таков простейший показатель нормальной или чрезмерной нагрузки. В первом случае вы даже не задумываетесь о дыхании — оно ровное, глубокое, не требует дополнительных усилий. Во втором — дыхание становится аритмичным (продолжительные вдохи чередуются с короткими, судорожными), оно значительно учащается; чтобы вдохнуть поглубже, приходится напрягать мышцы шеи и поднимать плечи. Это сигнал: нагрузку нужно тотчас снизить.

Но отсутствие выраженной одышки еще не говорит о полном соответствии нагрузки вашим физическим возможностям на данный момент. Слабым звеном здесь может быть недостаточная тренированность сердца. Именно показатели деятельности сердца дают возможность наиболее объективно (в отличие от самочувствия) судить о тренированности человека.

В домашних условиях характер работы сердца определяется по пульсу. Делается это таким образом. Три или четыре пальца правой руки накладываются на левое предплечье у основания большого пальца со стороны ладони (правый большой палец фиксирует предплечье с другой стороны). Подсчитывается количество ударов за 10 с, затем результат умножается на 6. Сразу же поупражняйтесь (с целью быстро и точно находить пульс) и определите его у себя в покое. У здорового человека он колеблется в пределах 60—80 ударов в минуту (уд/мин). В положении лежа пульс наименьший, сидя — больше, стоя — наибольший. У более тренированного человека пульс реже.

Определение пульса во время тренировки требует оперативности. Чем раньше вы начнете подсчитывать его после мышечной работы, тем точнее будет его показатель. Потому что урежение сердечных сокращений начинается уже спустя несколько секунд после прекращения мышечной работы, и, опоздав на эти несколько секунд, вы уже получите показатель частоты пульса в минуту, несколько заниженный по сравнению с истинным.

Измерение пульса поможет вам определить минимальный уровень тренировочной нагрузки на сердце, а также максимально допустимый. Что это значит? Мы уже говорили о том, что основная цель гимнастики — развитие координации движений и овладение новыми двигательными навыками. Вдобавок к этому гимнастические упражнения способствуют развитию силы, быстроты. Влияют гимнастические тренировки и на развитие выносливости (определяемой во многом, как уже говорилось, функциональными возможностями сердца), но при условии: во время тренировки должен быть период времени (хотя бы несколько минут подряд), в течение которого частота пульса не опускалась бы ниже определенного уровня (условно назовем его тренировочным минимумом). У физически слабо подготовленного человека пульс, вполне возможно, возрастет до такого уровня при выполнении первых же упражнений. У относительно тренированного такой частоты пульс достигнет, может быть, во второй половине тренировки или во время прыжков. Вот это и нужно будет определить. Если ваш

пульс превысит тренировочный минимум лишь с прыжками, значит, на них и нужно будет ориентироваться (или на отдельные занятия циклическими упражнениями) с целью повышения выносливости.

Определяется тренировочный минимум исходя из максимально допустимой для данного человека частоты пульса. Вычисляется она по очень простой формуле: 220 минус возраст человека. Предположим, вам 40 лет. Значит, предельный для вас показатель тренировочного пульса: 220—40 = 180 уд/мин. Тренировочный же минимум составляет 75% от этой величины, т. е. 135 уд/мин.

Оптимальный (наиболее приемлемый) диапазон частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений на выносливость находится в пределах 75—85% от максимума (т. е. в нашем примере от 135 до 153 уд/мин).

Измеряя пульс во время тренировки, нужно иметь в виду, что у начинающих физкультурников со слабой физической подготовкой случается иногда своего рода парадоксальная реакция на нагрузку.

Пульс повышается, но незначительно, хотя нагрузка весьма ощутима. При этом нарушается его четкий ритм: частые удары перемежаются паузами, сила пульсации ослабевает, порой она едва прощупывается. Это тоже признак того, что сердце не справляется с данной нагрузкой.

Часто ли проверять пульс? На первых порах пусть не на каждой тренировке, но все-таки почаще, особенно если вам покажется, что привычную нагрузку вы перенесли труднее обычного. Это может свидетельствовать о начале какого-либо заболевания или переутомления (при этом показатели пульса заметно возрастут). В первом случае занятия физкультурой на время болезни исключаются (и возобновляются через указанный лечащим врачом срок и с меньшей, чем до болезни, нагрузкой); во втором снижается их нагрузка за счет интенсивности.

И еще один добрый совет. Хотя бы раз в год, летом, в пору отпусков, когда люди болеют меньше и в поликлиниках свободно, не посчитайте за труд — загляните туда, проверьтесь у врача и убедитесь на сто процентов, что с тренировками все у вас идет нормально. То же, кстати, можно сделать и во врачебно-физкультурном диспансере.

Эту главу, если исходить из ее заголовка, мы начали с конца — с самоконтроля. Поговорим теперь о том, что я условно называю контролем.

Человеку, начавшему заниматься физическими упражнениями (как и любым другим полезным делом), необходимы убедительные доказательства пользы этих занятий — так уж мы устроены. Есть они, значит, есть стимул продолжать тренировки.

Одним из основных показателей уровня физической подготовленности (точнее сказать, общей выносливости) является частота пульса в покое. Чем она реже, тем уровень выше; улучшается при этом и реакция восстановления пульса после нагрузки. Но, во-первых, дело это не такое уж и скорое, учитывая еще то, что

занятия гимнастикой, как мы знаем, не направлены на преимущественное развитие выносливости. А во-вторых, для человека, желающего увидеть (и поскорей) результаты своих усилий, все эти пульсовые показатели при всей их объективности и несомненной ценности для самоконтроля все же в какой-то степени абстрактны, не ощутимы практически. Поэтому лучше в таком деле ориентироваться на показатели, наглядно отражающие результаты занятий.

Сейчас получают все большее распространение всевозможные тесты, определяющие уровень развития тех или иных способностей, качеств, необходимых в определенной сфере деятельности. Есть такие тесты и в физической культуре, например широко известные тесты К. Купера, оценивающие выносливость человека. Своеобразным тестом, оценивающим различные стороны физической подготовленности, являются отдельные виды комплекса ГТО. Приходилось мне встречать в популярной литературе и другие подобные тесты. Но большинство их, к сожалению, имеет один серьезный недостаток — они не учитывают индивидуальных особенностей человека: его роста, веса, телосложения. А ведь эти факторы имеют очень большое значение. Если, к примеру, худощавый человек и упитанный, оба не умеющие ни разу подтянуться на перекладине, одновременно начнут тренировать это упражнение по абсолютно одинаковой методике, то первый из них быстрей научится подтягиваться и быстрее будет прогрессировать в этом, даже если заниматься будет с несколько меньшим усердием, нежели второй. Человек с относительно слабой мускулатурой быстрее сильного (если, конечно, оба новички в физкультуре) освоит упражнения, требующие гибкости, потому что сила с гибкостью находится в обратной зависимости. Таких примеров можно привести множество. Вот почему я думаю, что занимающегося самостоятельно физкультурой (особенно начинающего в этом деле) больше будут стимулировать не какие-то установленные нормы, которые ему необходимо выполнить (объективно трудные нормы для данного человека могут отбить всякое желание заниматься, на легкие же вряд ли есть смысл ориентировать его), а просто контрольные упражнения, периодически выполняя которые, он мог бы видеть рост результатов своих занятий — динамику развития различных качеств.

Таковыми могут стать любые из предлагаемых в этой книге упражнений при условии, что их основные параметры, так сказать, могут быть легко и точно измерены. Получается своего рода соревнование с самим собой.

Приведу несколько примерных упражнений для этой цели, которые вы вполне можете взять за основу комплекса контрольных упражнений.

1. Отжимание в упоре лежа (туловище не сгибать, руки выпрямлять полностью).

2. Приседание на двух ногах на полной ступне (или на одной ноге, затем на другой для тех, кому это не трудно).

3. Подтягивание на перекладине (до касания ее головой или подбородком).

4. Лежа, носки под опорой. Поднимание туловища в положение сидя (руки можно держать за головой).

5. Лежа на животе, стопы под опорой, руки за голову. Прогибаясь, поднимать туловище.

6. Поднимание на носке.

Все эти упражнения выполняются максимально возможное число раз.

7. Из положения одна нога перед другой, руки на пояс наклоны из стороны в сторону (до потери равновесия). Упражнение выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

8. Упражнение аналогично 5-му. Удерживать максимально поднятое туловище. (Людям пожилым делать это упражнение не рекомендуется.)

9. Из положения лежа, ноги под опорой, руки за голову, удерживать слегка поднятое над полом туловище.

10. Мах прямой ногой вперед на максимальную высоту.

11. То же в сторону.

12. Прыжок взмахнув руками, стоя боком к стене. Ближней к ней рукой коснуться стены как можно выше; лучше, чтобы место касания отмечал кто-нибудь другой.

13. Удержание «угла» в висе или упоре.

14. Удержание поднятой вперед прямой ноги.

15. Удержание поднятой в сторону ноги.

Упражнения 6, 10, 11, 14, 15 выполняются сначала одной ногой, затем другой. Для равновесия можно одной рукой держаться за опору (спинку стула), но не хитрить, помогая себе этой рукой.

Для упражнений на удержание принятого положения (кроме 9-го) приспосабливается какой-либо ориентир (например, подвешенный к притолоке на нитке какой-нибудь предмет), которого нужно касаться поднятой максимально вверх частью тела (стопой или головой). Подсчет по секундомеру продолжительности удержания ведется до тех пор, пока вы не опустите эту часть тела ниже точки касания.

Аналогичный ориентир (он располагается на максимально достижимой высоте) используется в упражнениях 5 и 6. Количество подъемов подсчитывается до момента, когда вы, устав, не дотянетесь до ориентира.

Примерно так же он используется в упражнениях 10—11. В них важна высота взмаха. Поэтому, попытавшись достать ногой предмет, при удачной попытке перевесьте его чуть выше — до уровня, когда вы сможете достать его, приложив максимум усилий. К следующему контрольному испытанию поднимите ориентир на 1 см выше. Не достанете — оставляйте на том же уровне. Достанете (здесь можно делать несколько попыток) — поднимите еще на 1 см. И так далее.

Точная высота всех ориентиров (вы уж сами подумайте, как вам удобней контролировать и устанавливать ее) записывается в специально отведенную для этого тетрадь, по записям в которой

вы и будете следить за ростом своих результатов. Надо иметь в виду, однако, что сначала результаты будут расти довольно заметно. Затем уровень их постепенно стабилизируется, что не должно стать поводом для недовольства. Стабилизация результатов тренировок (при отличном самочувствии) будет означать, что вы достигли довольно высокого для себя уровня в развитии того или иного качества.

Все упражнения, кроме 6, 7, 10, 11 и 12-го, требуют довольно больших мышечных усилий (если, конечно, выполнять их честно, отдавая все силы). У человека есть природный физиологический механизм, ограничивающий его максимальные мышечные усилия от той критической границы, за которой могут последовать срыв, нарушение. Вы конечно же слышали о так называемых допингах — химических препаратах, которые искусственно снимают у человека этот «защитный ограничитель». Приняв его, спортсмен может резко повысить свой привычный результат, но ценой собственного здоровья. Поэтому в спорте допинги строго-настрого запрещены. Но к чему я все это говорю. Есть очень волевые люди, способные усилием воли значительно поднять «потолок» своих физических возможностей, и порой довольно близко к критической границе (такие люди в спорте чаще всего и становятся чемпионами). Но организм спортсмена, как правило, подготовлен к таким эстремальным нагрузкам многолетними и напряженнейшими тренировками. Для физкультурника подобные напряжения нежелательны. Это не значит, что вы должны, подтягиваясь, скажем, прекращать упражнение в тот момент, когда могли бы подтянуться еще разок. Нет, пытайтесь. Но если вы почувствовали, что уже все, еще раз подтянуться уже не удастся (тем более если вы человек волевой, упрямый, а себя уж мы все хорошо знаем), не нужно лезть из кожи вон. Особенно это относится к людям постарше, которым противопоказана длительная задержка дыхания с натуживанием, а это как раз и происходит невольно при попытке «преодолеть непреодолимое».

Кстати, первые 2—3 раза контрольные упражнения вообще не следует делать «до отказа». Иначе из-за непривычной нагрузки будут сильно болеть мышцы. Правда, опасного в этом ничего нет. Через 2—3 дня все бесследно пройдет (особенно если принимать теплые ванны, делать массаж), но все же ощущение не из приятных.

Теперь еще об одном контрольном упражнении, которое в отличие от остальных уже непосредственно относится к координации движений. В основе этого ценнейшего качества, как уже говорилось, лежит мышечно-суставная чувствительность. В элементарном проявлении она выражается в способности с большей или меньшей точностью воспроизводить в любом из суставов заданный угол.

16. Упражнение на воспроизведение заданного угла. Нужно стать перед зеркалом, закрыть глаза, затем постараться поднять руки строго горизонтально и, открыв глаза, проверить, насколько точно удалось это сделать. Правда, точность тут будет относитель-

ной, ибо проверка ее в данном случае зависит еще и от глазомера. Поэтому лучше воспользоваться здесь чьей-либо помощью. Делается это так. Вы становитесь спиной вплотную к стене, выпрямленные ладони прислоняете к ней тыльной стороной. Теперь медленно поднимаете вдоль стены прямую руку, а ваш помощник говорит, когда ее остановить (по его усмотрению в любом положении 180-градусного сектора — от исходного положения до положения руки вверх). На несколько секунд вы останавливаете руку в указанном месте (все так же касаясь тыльной стороной ладони стены) и стараетесь «прочувствовать» и запомнить ее точное положение. В это время помощник взглядом отмечает точку на стене, против которой оказался кончик среднего пальца, и, не отрывая этого взгляда, ждет, пока вы опустите руку и через 1—2 с снова постараетесь поднять ее в точности в прежнее положение. Сделать это трудно, какая-то ошибка почти неизбежна. Помощник, приставив к стене линейку, должен определить ошибку (расстояние между заданным и воспроизведенным положением кончика среднего пальца) с точностью до 0,5 см и тут же скорректировать положение руки соответствующей командой: «Чуть выше!», «Ниже!» и т. п. (Такая коррекция будет дополнительно играть роль упражнения, тренирующего мышечно-суставную чувствительность.) То же проделывается этой рукой еще 3—4 раза (уже с другими углами подъема руки), затем все повторяется другой рукой, а показатели ошибок суммируются и записываются.

Аналогичным образом проверяется мышечно-суставная чувствительность при движениях в локтевом суставе. Для этого нужно сесть перед придвинутым к стене столом так, чтобы выпрямленная рука лежала на нем вплотную к стене, касаясь ее тыльной стороной ладони (туловище прижимается к столу, а плечо к стене, чтобы исключить продольные движения рук). Диапазон движений предплечья — от исходного положения до максимального сгибания в локте. Естественно, движения другой рукой выполняются с противоположной стороны стола. При этом контрольном упражнении нужно, выполняя первую его часть, закрывать глаза, чтобы не видеть заданного положения сгибаемой руки.

Примерно так же проверяются движения в тазобедренном суставе: либо стоя в углу комнаты спиной вплотную к одной стене (чтобы фиксировать таз), а боком к другой, либо лежа на полу возле стены. Ногу можно поднимать до такого положения, которое позволяет держать ее прямой в колене.

Сумма всех ошибок и будет условным показателем уровня развития мышечно-суставной чувствительности. Общее количество измерений должно быть, конечно, постоянным, скажем пять для одной руки и пять для другой, столько же для предплечий и столько же для ног (итого тридцать). Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать о совершенствовании мышечно-суставной чувствительности, а стало быть, и координации движений.

Конечно, более заметно этот показатель будет уменьшаться у молодых. Но смело можно сказать: то, что у внука этот процесс

идет в десять раз быстрее, далеко не значит, что дед получает от гимнастики в десять раз меньшую пользу. Как бы не наоборот: ведь именно в пожилом возрасте стократ возрастает чисто житейское значение координационной прочности человека, которое можно было бы выразить девизом: не упади, оступившись!

Как часто выполнять контрольные упражнения? Трудно дать какую-то обоснованную рекомендацию. Ведь они не являются строго обязательным дополнением к гимнастическим тренировкам. В конце концов, если вы убеждены в большой пользе гимнастики и этого убеждения вам вполне достаточно для того, чтобы вдохновить себя на серьезные регулярные занятия, можете вовсе их не делать. Если же вы решили, что контроль вам нужен, интересен, то можете выполнять их, скажем, раз в две недели или раз в месяц. Но не все сразу, а разделив их на две-три части и выполняя в смежных тренировках. Обязательно «разделяются» (по разным дням) упражнения 4, 9, 13, а также упражнения 5 и 8.

Упражнение 16 полезно выполнять когда угодно. Понятно, не всегда рядом есть ассистент. Но в простейшем варианте — не для контроля, а для тренировки мышечно-суставной чувствительности — его можно делать и самому.

Например, стоя в углу комнаты и поднимая руку вдоль стены не в сторону, а вперед. Или так: сидя за столом (рабочим ли, обеденным), выпрямите руку (держа туловище неподвижным) вперед, левее или правее (насколько позволяет поверхность стола), отметьте точку против кончика среднего пальца ориентиром (угол спичечного коробка, карандаш) или, наоборот, пододвиньте прямую руку к заранее положенному ориентиру, затем закройте глаза, отодвиньте руку подальше в любую сторону и тут же верните ее в прежнее положение. Открыв глаза и увидев ошибку, постарайтесь прочувствовать, проанализировать ее, сдвигая руку в точное положение. Подобное упражнение можно делать и сгибая руку в локте, и сгибая ногу в тазобедренном суставе.

Еще один вариант. Став перед зеркалом, задумайте какое-либо положение тела, но такое, чтобы его можно было с большей или меньшей точностью проконтролировать визуально: например, выпад вправо, правое бедро расположить горизонтально, а голень вертикально, одну руку поднять точно в сторону, другую — вверх-в сторону, а ее предплечье согнуть под прямым углом. Закрыв глаза, нужно не спеша принять это положение, а открыв, исправить ошибки. Повторяя всю эту процедуру несколько раз подряд, постарайтесь добиться безошибочного выполнения задуманной позы.

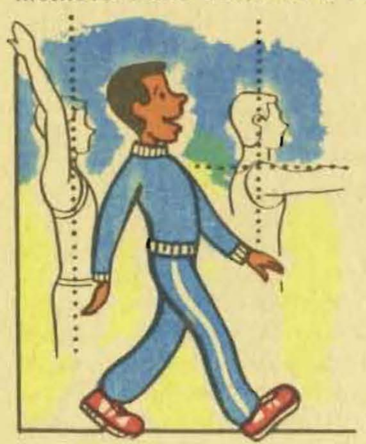
Особенно полезны подобные упражнения для людей с видимыми (по крайней мере самому человеку) нарушениями осанки (например, несимметричное положение плеч). В этом случае сначала перед зеркалом принимается правильная осанка, и в течение нескольких секунд мышечные ощущения в этой позе запоминаются, затем нужно закрыть глаза и, «выйдя» из этого положения, через несколько секунд снова «войти» в него и проверить, открыв глаза. И так несколько раз. Естественно, правильную позу нужно старать-

ся поддерживать постоянно, проверяя ее где только можно (например, в собственном отражении в витрине).

Что можно еще сказать о контрольных упражнениях? Конечно, я предложил здесь далеко не все из того, что мог бы, поскольку руководствовался в основном соображениями простоты и общедоступности. А можно было бы... Приобрести, к примеру, секундомер и определить продолжительность десяти или двадцати прыжков (подряд) на носках повыше. Со временем при регулярных тренировках эта продолжительность должна увеличиться за счет большей высоты каждого прыжка и соответственно более долгого пребывания в полете. Или замерять продолжительность пребывания без опоры ногами при отрыве их от пола из упора лежа (при этом поднимать ноги с туловищем можно вплоть до стойки на руках). Или взять на плечи, как коромысло, достаточно длинную палку и из положения ноги врозь, медленно поворачивая туловище в сторону (сначала в одну, затем в другую), добиваться как можно большего его «скручивания». Или, стоя на возвышении (стуле, ступеньке и т. п.), пытаться в наклоне потянуться концами пальцев возможно ниже.

Одним словом, если какое-то упражнение можно выполнять, делая то или иное его движение выше, глубже, ниже и т. п. (т. е. если оно не заканчивается точно принимаемым положением), можете смело использовать его как контрольное, придумав, естественно, способ точного определения основного контрольного параметра.

И разумеется, если вам встретится где-нибудь описание каких-то принципиально иных контрольных упражнений (или тестов), можете тоже взять их в свой арсенал.



ВЫ БЫ ХОТЕЛИ БЫТЬ СТРОЙНЫМ!

Наивный вопрос. Но и злободневный. Как часто приходится видеть: идет молодой человек — лет тридцать ему, не больше, — а уже с «животиком». Да что там тридцать, среди юношей уже появляются такие. Я уж не говорю о людях среднего и старшего возраста, для которых «живот», как многие считают, не недостаток, а вроде бы как естественное, даже возрастное «приобретение». А ведь это совсем не естественно. Большой живот затрудняет работу внутренних органов, тем самым способствуя ослаблению здоровья. Положим, далеко не все знают об этом. Но уж недовольство собственной фигурой должны такие люди испытывать? Разумеется. И они его испытывают (большинство, во всяком случае). Многие пытаются что-то предпринять... Но, по моим наблюдениям, успеха добиваются редко. Почему?

В популярной литературе на эту тему написано много. Но, как правило, все рекомендации сводятся к упражнениям типа поднимания ног и туловища из положения лежа. Это уже «тепло», но не «горячо». Одна из распространенных ошибок таких рекомендаций в их неверном обосновании.

Почему-то считается, что регулярная нагрузка на определенные мышцы способствует уменьшению подкожного жирового слоя, покрывающего эти мышцы. Мне не удалось найти каких-либо сведений об экспериментальном подтверждении этой гипотезы. Допускаю, что я плохо искал и в принципе такое возможно. Но тогда должна существовать какая-то особая методика или особые упражнения для локального уменьшения жировых отложений. Ибо обычные упражнения, выполняемые даже с очень большими нагрузками, здесь не помогают, что наглядно подтверждает практика. Обратите внимание на штангистов-тяжеловесов. У многих из них солидные жировые отложения на животе, да и на руках. (А ведь они тонны поднимают на тренировках, и уж мышцы брюшного пресса и рук, надо думать, развиты у них великолепно.) А причина этого на первый взгляд парадокса проста: у самых тяжелых атлетов нет необходимости держать себя в пределах определенной весовой категории. Поэтому они, как правило, не ограничивают себя в еде (в отличие от более легких штангистов и вообще спортсменов других видов спорта, где лишний жир — дополнительная, ненужная нагрузка). Таким образом, практика показывает, что толщина жировой ткани изменяется в ту или другую сторону одновременно (но неравномерно) по всей поверхности тела в одинаковых для данного человека пропорциях (один миллиметр подкожного жирового слоя на предплечье, допустим, соответствует сантиметру этого слоя на животе и т. п.). И нарушить эту пропорцию, насколько мне известно, не удавалось. Были попытки удалять излишки жира на животе хирургическим путем (при полостных операциях), но довольно скоро жировая ткань на этом месте восстанавливала свой объем. Тут уж ничего, видимо, не поделаешь: тем, кто хочет избавиться от излишков жира на животе, придется худеть «целиком». И самый надежный способ для этого — уменьшить свой рацион за счет мучных, сладких, жирных и картофельных блюд. Многие, правда, считают, что радикально помочь здесь может лишь физкультура. Но это не так. Да, любые физические упражнения помогают (тем больше, чем они интенсивней и продолжительней) расходовать энергию, заключенную в тех самых

жирах, которые полный человек носит на себе лишним грузом и которые портят его фигуру. Но, занимайся он хоть марафонским бегом, он ни на грамм не похудеет, если будет при этом получать с пищей больше питательных веществ, чем расходуется на бег и другие энергетические затраты организма. Вот о чем необходимо помнить.

Еще одна ошибка многих рекомендаций по избавлению от «живота» состоит в том, что предлагаются для развития мышц брюшного пресса только динамические упражнения. А ведь волокна любой мышцы не одинаковы, у них существует своеобразная специализация: одни основную нагрузку несут преимущественно в статическом режиме, другие — в динамическом. Вот пример. Спросите у военных, как трудно бывает на всевозможных смотрах и парадах долго держать руку у козырька (отдавая честь), несмотря на то что военные — народ здоровый, крепкий. А все потому, что далеко не каждый день это приходится делать; непривычны для мышц рук длительные статические напряжения (хотя бы и такие незначительные), все больше в движении находятся руки человека. Мышцы же шеи весь день без отдыха работают, удерживая голову прямо, но мы их напряжения даже не ощущаем — это им привычно.

В таком же статическом режиме должны в основном работать и мышцы живота. Стало быть, такими же, статическими упражнениями их и нужно тренировать. Правда, динамические упражнения тоже нужны, поскольку помогают быстрее увеличить массу мышц, да и динамическую работу этим мышцам хоть и время от времени, но приходится выполнять, — надо быть к этому готовым.

Но вот человек избавился от лишнего жира на животе (предположим, он был) и накачал мощный, как принято говорить, мышечный корсет. И опять-таки считается, что этого вполне достаточно. Но и это не так. Нужно еще выработать в себе привычку постоянно «стягивать» этот корсет, то есть держать мышцы живота в состоянии повышенного тонуса.

Ну этого-то наконец достаточно? Не всегда. Препятствием, мешающим держать живот втянутым, может стать... сутулость. Проделайте такой эксперимент. Сев поглубже на стул, округлите спину, наклоните вперед голову и, расслабив живот, заметьте, насколько передняя его стенка выдается вперед. После этого, не отрывая от нее взгляда, поднимите руки за голову, отведите назад локти и попытайтесь прогнуться в грудной части позвоночника. Вы увидите, что живот при этом сам собой хоть незначительно, но втянулся, несмотря на то что вы не напрягали его мышц. Это потому, что при прогибании поднимается передняя часть грудной клетки, благодаря чему брюшная полость несколько вытягивается вверх и соответственно сужается в поперечнике. Если же грудная клетка опущена, что и бывает при сутулости, «убрать живот» бывает очень трудно. Вот такая между ними существует зависимость.

Так что, намереваясь избавиться от «живота», нужно обязательно обратить внимание на то, есть ли у вас хоть небольшая сутулость, и если есть, непременно начать исправлять ее.

Впрочем, то же следует сделать и в том случае, если сутулость — единственный дефект осанки. Пусть он и не так, может быть, заметен, но тоже не украшает мужчину и тоже чреват неприятностями для здоровья.

Определить, есть ли у вас сутулость, просто. Нужно стать спиной вплотную к стене в привычном для вас положении туловища и головы, т. е. не задумываясь о цели этого мероприятия (иначе вы можете невольно отвести голову назад). При выраженной сутулости затылок не будет касаться стены. Однако в начальной стадии этого нарушения он может и касаться. Поэтому важно еще обратить внимание на положение плеч и лопаток. Плечи при сутулости обычно сдвинуты вперед по отношению к туловищу, а внутренние углы лопаток (не всегда, но довольно часто) заметно возвышаются над общей поверхностью спины (так называемые крыловидные лопатки). Эти признаки хорошо видны, если посмотреть на себя в зеркало в профиль.

Цель корригирующих упражнений для исправления сутулости — укрепить мышцы спины, разгибающие позвоночник в грудном отделе. Но прежде чем выполнять их, всегда нужно сделать упражнение на так называемое пассивное прогибание. Для этого следует сделать на полу упор лежа на предплечьях (подложив под локти что-либо мягкое), затем ноги поочередно поднять на возвышение (стул, тахта). В этом положении надо сделать несколько покачиваний вверх-вниз, стараясь больше прогибаться в грудной части позвоночника, а не в пояснице (это достигается напряжением мышц брюшного пресса, которые ограничивают прогибание в пояснице). Упражнение выполняется несколько раз с минутными перерывами для отдыха. Такое прогибание вообще желательно делать почаще. К примеру, вы собрались дома посмотреть телевизор, почитать книгу. В первом случае можно устроиться на разостланном на полу матрасе лежа с опорой на предплечья (этакая «пляжная поза»). Во втором случае можно принять это положение и на тахте, но книга должна располагаться не ниже уровня глаз поднятой вверх головы (на что ее поставить, это уж нетрудно придумать самому).

Второе упражнение. Лежа на полу на животе, стопы под опорой, в согнутые под прямым углом руки взять гантели, под подбородок можно подложить что-либо мягкое. Из этого положения нужно прогибаться, максимально отводя назад руки (но не изменяя угла в локте) и голову. Вес гантелей — 3—5 кг. Упражнение выполняется до значительного утомления мышц. После 4—5-минутного отдыха (во время которого можно выполнять другие упражнения) упражнение повторяется; всего делается 2—3 подхода.

После такого же отдыха (он тоже может быть активным) выполняется третье упражнение. Исходное положение — лежа

на животе, ноги под опорой, руки за голову, локтями можно опираться о пол. Прогнуться, отводя назад локти и голову, и удерживать это положение в течение 5—6 с, затем на такое же время расслабиться и снова прогнуться (и так не менее 10—12 раз). Очень сильно напрягаться не нужно, дыхание не задерживать.

В зависимости от самочувствия (если мышцы не очень устали) после небольшого отдыха упражнение повторяется. Постепенно продолжительность каждого прогибания увеличивается до 10—15 с.

Эти три упражнения выполняются ежедневно, лучше вечером — ближе ко сну, но сначала короткая разминка: несколько круговых движений согнутыми и прямыми руками в ту и другую сторону. Можно их совмещать и с тренировкой (ближе к концу ее). Также в конце утренней гимнастики (перед прыжками) можно сделать по разу упражнения 1 и 2.

И конечно же надо постоянно следить за осанкой во время ходьбы, стоя, сидя — держаться прямо, отводя назад плечи и голову.

Теперь упражнения для мышц брюшного пресса. Для разминки можно с минуту поочередно сгибать вперед ноги (повыше).

Первым выполняется упражнение 10 для мышц туловища (III раздел гимнастических упражнений) — 1 –2 мин. Это упражнение, кстати, можно выполнять несколько раз в день при любом случае, когда есть возможность спокойно посидеть.

Вторым идет вариант упражнения 33, только отведения туловища из стороны в сторону делаются без остановки до заметного утомления мышц. После 2—3-минутного отдыха упражнение повторяется. Для отдыха и расслабления нужно делать такое упражнение: сидя с прямыми ногами, свободно наклониться вперед (руками можно опираться о ноги или пол), слегка покачаться в этом положении, выпрямиться, снова покачаться и т. д.

Третьим делается упражнение 40 (до значительного утомления мышц).

Эти упражнения можно делать утром, с несколько меньшей нагрузкой. Если же вы занимаетесь вечером, то закончить комплекс (после соответствующего отдыха) можно контрольным упражнением 9.

Если вы выполняете оба комплекса — для мышц спины и живота, — то их упражнения лучше чередовать друг с другом: одно из того комплекса, одно из этого.

Выработать привычку подтягивать живот непросто. Первое время вы часто будете ловить себя на том, что опять забыли и расслабились. Не отчаивайтесь. Здесь вам может помочь ношение под верхней одеждой на уровне талии тонкого пояска (или тесьмы), окружность которого такова, что при нормально втянутом животе он не ощущается, а давит на него лишь в том случае, если вы забудетесь и распустите живот.

(Один мой знакомый даже канцелярскую кнопку прикрепил под поясок, но это уж, наверное, лишнее.) Со временем необходимость в этой «памятке» наверняка отпадет.



ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ ПОД МУЗЫКУ

Я не собирался писать эту главу. Наверное, из-за некоторого профессионального консерватизма: как-то не принято у нас, говоря о многообразии физических упражнений для оздоровительных занятий, причислять к ним хореографию — искусство танца. Вроде бы это не имеет отношения (прямого, во всяком случае) к занятиям физкультурой. Хотя, с другой стороны, без хореографии немыслимы тренировки гимнастов-спортсменов, художественная гимнастика — это вообще сплошная хореография, да и в организованных занятиях основной гимнастикой (в школах, институтах, оздоровительных группах) простейшие элементы хореографии порой используются наряду с традиционными гимнастическими упражнениями. Здесь близкое родство несомненное. Но преодолеть консерватизм в данном вопросе, признаюсь, мне помог лишь случай...

Обсуждая с приятельницей материалы ее педагогической диссертации, доказывающей целесообразность введения в программу школьных уроков физкультуры элементов современного танца, я вспомнил школьные вечера своей юности. Танцы. Типичная картина: пары в основном девичьи, умеющих танцевать мальчиков — единицы...

Сейчас такого уже не увидишь. Благо хореография современных танцев в массовом, так сказать, варианте предельно упростилась. Так что никакого особенного умения здесь уже не требуется: выделывай любые движения, желательно в такт музыке — вот и вся премудрость. Это, однако, не значит, что пластика, красота движений нынче обесценились. Есть среди завсегдатаев дискотек молодые люди, на которых, что называется, приятно посмотреть, которым конечно же тайно завидуют. И они же, я так думаю, являются причиной того, что все-таки есть еще не танцующие, по крайней мере на тех же школьных вечерах. Почему? Видимо, те, кто посмелей (а может, им просто

на животе, ноги под опорой, руки за голову, локтями можно опираться о пол. Прогнуться, отводя назад локти и голову, и удерживать это положение в течение 5—6 с, затем на такое же время расслабиться и снова прогнуться (и так не менее 10—12 раз). Очень сильно напрягаться не нужно, дыхание не задерживать.

В зависимости от самочувствия (если мышцы не очень устали) после небольшого отдыха упражнение повторяется. Постепенно продолжительность каждого прогибания увеличивается до 10—15 с.

Эти три упражнения выполняются ежедневно, лучше вечером — ближе ко сну, но сначала короткая разминка: несколько круговых движений согнутыми и прямыми руками в ту и другую сторону. Можно их совмещать и с тренировкой (ближе к концу ее). Также в конце утренней гимнастики (перед прыжками) можно сделать по разу упражнения 1 и 2.

И конечно же надо постоянно следить за осанкой во время ходьбы, стоя, сидя — держаться прямо, отводя назад плечи и голову.

Теперь упражнения для мышц брюшного пресса. Для разминки можно с минуту поочередно сгибать вперед ноги (повыше).

Первым выполняется упражнение 10 для мышц туловища (III раздел гимнастических упражнений) — 1 –2 мин. Это упражнение, кстати, можно выполнять несколько раз в день при любом случае, когда есть возможность спокойно посидеть.

Вторым идет вариант упражнения 33, только отведения туловища из стороны в сторону делаются без остановки до заметного утомления мышц. После 2—3-минутного отдыха упражнение повторяется. Для отдыха и расслабления нужно делать такое упражнение: сидя с прямыми ногами, свободно наклониться вперед (руками можно опираться о ноги или пол), слегка покачаться в этом положении, выпрямиться, снова покачаться и т. д.

Третьим делается упражнение 40 (до значительного утомления мышц).

Эти упражнения можно делать утром, с несколько меньшей нагрузкой. Если же вы занимаетесь вечером, то закончить комплекс (после соответствующего отдыха) можно контрольным упражнением 9.

Если вы выполняете оба комплекса — для мышц спины и живота, — то их упражнения лучше чередовать друг с другом: одно из того комплекса, одно из этого.

Выработать привычку подтягивать живот непросто. Первое время вы часто будете ловить себя на том, что опять забыли и расслабились. Не отчаивайтесь. Здесь вам может помочь ношение под верхней одеждой на уровне талии тонкого пояска (или тесьмы), окружность которого такова, что при нормально втянутом животе он не ощущается, а давит на него лишь в том случае, если вы забудетесь и распустите живот.

(Один мой знакомый даже канцелярскую кнопку прикрепил под поясок, но это уж, наверное, лишнее.) Со временем необходимость в этой «памятке» наверняка отпадет.



ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ ПОД МУЗЫКУ

Я не собирался писать эту главу. Наверное, из-за некоторого профессионального консерватизма: как-то не принято у нас, говоря о многообразии физических упражнений для оздоровительных занятий, причислять к ним хореографию — искусство танца. Вроде бы это не имеет отношения (прямого, во всяком случае) к занятиям физкультурой. Хотя, с другой стороны, без хореографии немыслимы тренировки гимнастов-спортсменов, художественная гимнастика — это вообще сплошная хореография, да и в организованных занятиях основной гимнастикой (в школах, институтах, оздоровительных группах) простейшие элементы хореографии порой используются наряду с традиционными гимнастическими упражнениями. Здесь близкое родство несомненное. Но преодолеть консерватизм в данном вопросе, признаюсь, мне помог лишь случай...

Обсуждая с приятельницей материалы ее педагогической диссертации, доказывающей целесообразность введения в программу школьных уроков физкультуры элементов современного танца, я вспомнил школьные вечера своей юности. Танцы. Типичная картина: пары в основном девичьи, умеющих танцевать мальчиков — единицы...

Сейчас такого уже не увидишь. Благо хореография современных танцев в массовом, так сказать, варианте предельно упростилась. Так что никакого особенного умения здесь уже не требуется: выделывай любые движения, желательно в такт музыке — вот и вся премудрость. Это, однако, не значит, что пластика, красота движений нынче обесценились. Есть среди завсегдатаев дискотек молодые люди, на которых, что называется, приятно посмотреть, которым конечно же тайно завидуют. И они же, я так думаю, являются причиной того, что все-таки есть еще не танцующие, по крайней мере на тех же школьных вечерах. Почему? Видимо, те, кто посмелей (а может, им просто

безразлично, как они выглядят со стороны), не задумываясь приняли примитивизм современной танцевальной моды. Другие же (возможно, более требовательные к себе) подсознательно или сознательно чувствуют, что танцевать все же надо уметь, а демонстрировать отсутствие этого умения (хоть и позволительного в данной ситуации) им неловко.

Кто-то скажет: да велика ли беда? Велика. Танцы — это не только развлечение, игра. Они воспитывают общительность, уверенность в себе, качества, без которых современному человеку трудно добиться успеха в какой бы то ни было сфере своего бытия. В этом я даже затрудняюсь подобрать им какой-либо эквивалент.

Но даже не это для нас сейчас главное. А то, что в отличие от традиционных, классических бальных танцев, таких, скажем, как вальс, танго, элементы современных танцев очень близки по структуре элементам общеразвивающих упражнений и сравнительно легко описываются с помощью гимнастической терминологии. Они решают, по сути, ту же задачу, что и гимнастика: развивают координацию движений, умение легко управлять своим телом (и кроме того, естественно, воспитывают эстетический вкус).

У них есть и еще одно достоинство. Выполнение танцевальных движений под современную ритмичную музыку, с одной стороны, вызывает особый эмоциональный настрой, способствующий повышению эффективности занятий, а с другой — представляет собой довольно увлекательное занятие — своего рода аттракцион, о котором — помните? — говорилось в разделе об утренней зарядке и который для многих может стать мощным стимулом к регулярным занятиям физкультурой.

Что ж, аргументов «за», наверное, вполне достаточно, поэтому перейдем непосредственно к упражнениям; все необходимые дополнительные сведения о них после описания.

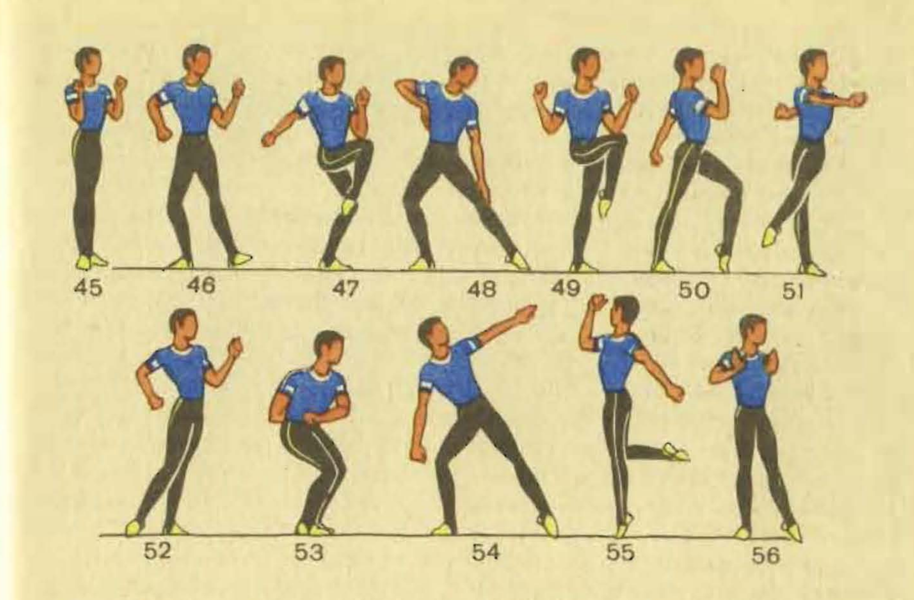
Упражнения эти предложены кандидатом педагогических наук Т. Т. Ротерс. Мною лишь внесены в их описание некоторые изменения и дополнения, с тем чтобы читателю-неспециалисту проще было во всем разобраться.

Упражнение 1. Движения руками. Вариант I. И. п. — руки перед грудью ладонями к себе. 1 — руки в стороны ладонями вперед; 2 — и. п. Разводя руки, стараться соединить лопатки, но не сутулясь и не поднимая плеч.

Вариант II. И. п. — то же. 1 — правую руку в сторону ладонью вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой рукой.

Движения руками можно дополнить поворотами туловища то направо, то налево.

Движения ногами. Вариант I. И. п. — руки на пояс (это для удобства, для формы; в принципе же можно держать руки и опущенными, это касается и других упражнений для ног). 1 — полуприседая на левой ноге, правую скользящим движением в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.



Вариант II. И. п. — полуприсед, руки на пояс. 1 — правую ногу скользящим движением в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Сочетание движений. Каждый из вариантов движений руками объединяется сначала с одним, затем с другим вариантом движений ногами (естественно, положение руки на пояс заменяется соответствующим исходным положением для рук; то же относится и ко всем последующим упражнениям). Например: и. п. — полуприсед, руки перед грудью ладонями к себе. 1 — правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону ладонью вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. И так далее. В нескольких последующих упражнениях не будет даваться объединенный вариант упражнений: без особого труда вы сможете и сами сочетать движения руками, ногами и туловищем (надо лишь повнимательней следить за тем, что и на какой счет делается в той и другой половине упражнения).

Упражнение 2. Движения руками. И. п. — пальцы согнуть, кисть немного разогнуть (такое положение кистей характерно для всех упражнений, выполняемых с согнутыми пальцами). 1 — согнуть руки вперед (рис. 45); 2 — маховым движением вниз разогнуть их назад; 3—4 — то же.

Движения ногами. И. п. — руки на пояс. 1 — небольшой шаг правой в сторону; 2 — левую вперед на носок (тяжесть тела остается на правой); 3—4 — то же в другую сторону. Шаги выполняются мягко, с носка на всю ступню и начинаются с небольшого пружинящего полуприседания; при движении ноги вперед на носок делается неглубокий наклон туловища в сторону, одноименную выносимой ноге.

Во втором варианте нога выставляется вперед не на но-

сок, а на пятку (носок на себя) с легким полуприседом на опорной ноге (рис. 46).

Упражнение 3. Движения руками. Вариант I. И. п. — согнутые под прямым углом руки в стороны, ладони вперед. 1 — хлопок ладонями по бедрам (руки при этом остаются согнутыми, а локти отведенными в стороны); 2 — и. п.

Вариант II. И. п. — аналогично предыдущему, но туловище повернуто направо. 1 — хлопок по бедрам с одновременным поворотом туловища в прямое положение; 2 — и. п., но уже с поворотом туловища в другую сторону (в данном случае налево).

Движения ногами. Вариант I. И. п. — руки на пояс. 1 — полуприсед; 2 — и. п.

Вариант II. И. п. — ногу вперед на пятку, руки на пояс. 1 — полуприсед ноги вместе; 2 — и. п., но с выдвижением вперед уже другой ноги. (При совмещении этого варианта со вторым туловище поворачивается в сторону, одноименную выставляемой на пятку ноге.)

Упражнение 4. Движения руками. И. п. — согнуть руки у туловища, пальцы согнуть. 1 — согнутую правую руку поднять вперед, левую выпрямить назад; 2 — маховым движением вниз сменить положение рук; 3 — еще раз сменить положение рук (т. е. принять положение счета 1); 4 — и. п.; 5—8 — то же, но вперед идет сначала левая рука (правая назад).

Движения ногами. Вариант I. И. п. — руки на пояс. 1 — шаг левой в сторону; 2 — приставить правую к левой (оба движения составляют один так называемый приставной шаг); 3—4 — еще один такой же приставной шаг; 5—8 — два приставных шага вправо.

Вариант II. И. п. — то же. 1—3 — те же движения, что и в варианте I на 1—3; 4 — правую вперед на пятку (тяжесть тела на опорной левой ноге); 5—8 — то же в другую сторону.

Следите, чтобы руки двигались свободно, плечевой пояс не закрепощался. Шаги делаются небольшие, с носка на всю ступню и сопровождаются небольшими наклонами туловища в сторону шагающей ноги.

Упражнение 5. Движения руками. И. п. — то же, что и в предыдущем упражнении. 1 — согнутую левую руку вперед, согнутую правую назад; 2 — поворачивая туловище направо, сменить положение рук; 3 — вернуться в предыдущее положение (то же, что и на счет 1); 4 — и. п.; 5 — согнутую правую вперед, согнутую левую назад; 6 — поворачивая туловище налево, сменить положение рук; 7 — принять предыдущее положение; 8 — и. п.

Движения ногами. И. п. — ноги слегка врозь, руки на поясе. 1 — полуприседая на левой, согнуть правую влево-вперед, стопу ее (носок оттянут) прижать к колену левой (рис. 47); 2 — выпрямить левую, правую в сторону на пятку, туловище повернуть направо; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5 — полуприседая на правой, левую вправо-

трудную (а значит, пока непосильную) для себя работу? Одышку — это всем известно. Таков простейший показатель нормальной или чрезмерной нагрузки. В первом случае вы даже не задумываетесь о дыхании — оно ровное, глубокое, не требует дополнительных усилий. Во втором — дыхание становится аритмичным (продолжительные вдохи чередуются с короткими, судорожными), оно значительно учащается; чтобы вдохнуть поглубже, приходится напрягать мышцы шеи и поднимать плечи. Это сигнал: нагрузку нужно тотчас снизить.

Но отсутствие выраженной одышки еще не говорит о полном соответствии нагрузки вашим физическим возможностям на данный момент. Слабым звеном здесь может быть недостаточная тренированность сердца. Именно показатели деятельности сердца дают возможность наиболее объективно (в отличие от самочувствия) судить о тренированности человека.

В домашних условиях характер работы сердца определяется по пульсу. Делается это таким образом. Три или четыре пальца правой руки накладываются на левое предплечье у основания большого пальца со стороны ладони (правый большой палец фиксирует предплечье с другой стороны). Подсчитывается количество ударов за 10 с, затем результат умножается на 6. Сразу же поупражняйтесь (с целью быстро и точно находить пульс) и определите его у себя в покое. У здорового человека он колеблется в пределах 60—80 ударов в минуту (уд/мин). В положении лежа пульс наименьший, сидя — больше, стоя — наибольший. У более тренированного человека пульс реже.

Определение пульса во время тренировки требует оперативности. Чем раньше вы начнете подсчитывать его после мышечной работы, тем точнее будет его показатель. Потому что урежение сердечных сокращений начинается уже спустя несколько секунд после прекращения мышечной работы, и, опоздав на эти несколько секунд, вы уже получите показатель частоты пульса в минуту, несколько заниженный по сравнению с истинным.

Измерение пульса поможет вам определить минимальный уровень тренировочной нагрузки на сердце, а также максимально допустимый. Что это значит? Мы уже говорили о том, что основная цель гимнастики — развитие координации движений и овладение новыми двигательными навыками. Вдобавок к этому гимнастические упражнения способствуют развитию силы, быстроты. Влияют гимнастические тренировки и на развитие выносливости (определяемой во многом, как уже говорилось, функциональными возможностями сердца), но при условии: во время тренировки должен быть период времени (хотя бы несколько минут подряд), в течение которого частота пульса не опускалась бы ниже определенного уровня (условно назовем его тренировочным минимумом). У физически слабо подготовленного человека пульс, вполне возможно, возрастет до такого уровня при выполнении первых же упражнений. У относительно тренированного такой частоты пульс достигнет, может быть, во второй половине тренировки или во время прыжков. Вот это и нужно будет определить. Если ваш

пульс превысит тренировочный минимум лишь с прыжками, значит, на них и нужно будет ориентироваться (или на отдельные занятия циклическими упражнениями) с целью повышения выносливости.

Определяется тренировочный минимум исходя из максимально допустимой для данного человека частоты пульса. Вычисляется она по очень простой формуле: 220 минус возраст человека. Предположим, вам 40 лет. Значит, предельный для вас показатель тренировочного пульса: 220—40 = 180 уд/мин. Тренировочный же минимум составляет 75% от этой величины, т. е. 135 уд/мин.

Оптимальный (наиболее приемлемый) диапазон частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений на выносливость находится в пределах 75—85% от максимума (т. е. в нашем примере от 135 до 153 уд/мин).

Измеряя пульс во время тренировки, нужно иметь в виду, что у начинающих физкультурников со слабой физической подготовкой случается иногда своего рода парадоксальная реакция на нагрузку.

Пульс повышается, но незначительно, хотя нагрузка весьма ощутима. При этом нарушается его четкий ритм: частые удары перемежаются паузами, сила пульсации ослабевает, порой она едва прощупывается. Это тоже признак того, что сердце не справляется с данной нагрузкой.

Часто ли проверять пульс? На первых порах пусть не на каждой тренировке, но все-таки почаще, особенно если вам покажется, что привычную нагрузку вы перенесли труднее обычного. Это может свидетельствовать о начале какого-либо заболевания или переутомления (при этом показатели пульса заметно возрастут). В первом случае занятия физкультурой на время болезни исключаются (и возобновляются через указанный лечащим врачом срок и с меньшей, чем до болезни, нагрузкой); во втором снижается их нагрузка за счет интенсивности.

И еще один добрый совет. Хотя бы раз в год, летом, в пору отпусков, когда люди болеют меньше и в поликлиниках свободно, не посчитайте за труд — загляните туда, проверьтесь у врача и убедитесь на сто процентов, что с тренировками все у вас идет нормально. То же, кстати, можно сделать и во врачебно-физкультурном диспансере.

Эту главу, если исходить из ее заголовка, мы начали с конца — с самоконтроля. Поговорим теперь о том, что я условно называю контролем.

Человеку, начавшему заниматься физическими упражнениями (как и любым другим полезным делом), необходимы убедительные доказательства пользы этих занятий — так уж мы устроены. Есть они, значит, есть стимул продолжать тренировки.

Одним из основных показателей уровня физической подготовленности (точнее сказать, общей выносливости) является частота пульса в покое. Чем она реже, тем уровень выше; улучшается при этом и реакция восстановления пульса после нагрузки. Но, во-первых, дело это не такое уж и скорое, учитывая еще то, что

занятия гимнастикой, как мы знаем, не направлены на преимущественное развитие выносливости. А во-вторых, для человека, желающего увидеть (и поскорей) результаты своих усилий, все эти пульсовые показатели при всей их объективности и несомненной ценности для самоконтроля все же в какой-то степени абстрактны, не ощутимы практически. Поэтому лучше в таком деле ориентироваться на показатели, наглядно отражающие результаты занятий.

Сейчас получают все большее распространение всевозможные тесты, определяющие уровень развития тех или иных способностей, качеств, необходимых в определенной сфере деятельности. Есть такие тесты и в физической культуре, например широко известные тесты К. Купера, оценивающие выносливость человека. Своеобразным тестом, оценивающим различные стороны физической подготовленности, являются отдельные виды комплекса ГТО. Приходилось мне встречать в популярной литературе и другие подобные тесты. Но большинство их, к сожалению, имеет один серьезный недостаток — они не учитывают индивидуальных особенностей человека: его роста, веса, телосложения. А ведь эти факторы имеют очень большое значение. Если, к примеру, худощавый человек и упитанный, оба не умеющие ни разу подтянуться на перекладине, одновременно начнут тренировать это упражнение по абсолютно одинаковой методике, то первый из них быстрей научится подтягиваться и быстрее будет прогрессировать в этом, даже если заниматься будет с несколько меньшим усердием, нежели второй. Человек с относительно слабой мускулатурой быстрее сильного (если, конечно, оба новички в физкультуре) освоит упражнения, требующие гибкости, потому что сила с гибкостью находится в обратной зависимости. Таких примеров можно привести множество. Вот почему я думаю, что занимающегося самостоятельно физкультурой (особенно начинающего в этом деле) больше будут стимулировать не какие-то установленные нормы, которые ему необходимо выполнить (объективно трудные нормы для данного человека могут отбить всякое желание заниматься, на легкие же вряд ли есть смысл ориентировать его), а просто контрольные упражнения, периодически выполняя которые, он мог бы видеть рост результатов своих занятий — динамику развития различных качеств.

Таковыми могут стать любые из предлагаемых в этой книге упражнений при условии, что их основные параметры, так сказать, могут быть легко и точно измерены. Получается своего рода соревнование с самим собой.

Приведу несколько примерных упражнений для этой цели, которые вы вполне можете взять за основу комплекса контрольных упражнений.

1. Отжимание в упоре лежа (туловище не сгибать, руки выпрямлять полностью).
2. Приседание на двух ногах на полной ступне (или на одной ноге, затем на другой для тех, кому это не трудно).

3. Подтягивание на перекладине (до касания ее головой или подбородком).

4. Лежа, носки под опорой. Поднимание туловища в положение сидя (руки можно держать за головой).

5. Лежа на животе, стопы под опорой, руки за голову. Прогибаясь, поднимать туловище.

6. Поднимание на носке.

Все эти упражнения выполняются максимально возможное число раз.

7. Из положения одна нога перед другой, руки на пояс наклоны из стороны в сторону (до потери равновесия). Упражнение выполняется 3 раза, учитывается лучший результат.

8. Упражнение аналогично 5-му. Удерживать максимально поднятое туловище. (Людям пожилым делать это упражнение не рекомендуется.)

9. Из положения лежа, ноги под опорой, руки за голову, удерживать слегка поднятое над полом туловище.

10. Мах прямой ногой вперед на максимальную высоту.

11. То же в сторону.

12. Прыжок взмахнув руками, стоя боком к стене. Ближней к ней рукой коснуться стены как можно выше; лучше, чтобы место касания отмечал кто-нибудь другой.

13. Удержание «угла» в висе или упоре.

14. Удержание поднятой вперед прямой ноги.

15. Удержание поднятой в сторону ноги.

Упражнения 6, 10, 11, 14, 15 выполняются сначала одной ногой, затем другой. Для равновесия можно одной рукой держаться за опору (спинку стула), но не хитрить, помогая себе этой рукой.

Для упражнений на удержание принятого положения (кроме 9-го) приспосабливается какой-либо ориентир (например, подвешенный к притолоке на нитке какой-нибудь предмет), которого нужно касаться поднятой максимально вверх частью тела (стопой или головой). Подсчет по секундомеру продолжительности удержания ведется до тех пор, пока вы не опустите эту часть тела ниже точки касания.

Аналогичный ориентир (он располагается на максимально достижимой высоте) используется в упражнениях 5 и 6. Количество подъемов подсчитывается до момента, когда вы, устав, не дотянетесь до ориентира.

Примерно так же он используется в упражнениях 10—11. В них важна высота взмаха. Поэтому, попытавшись достать ногой предмет, при удачной попытке перевесьте его чуть выше — до уровня, когда вы сможете достать его, приложив максимум усилий. К следующему контрольному испытанию поднимите ориентир на 1 см выше. Не достанете — оставляйте на том же уровне. Достанете (здесь можно делать несколько попыток) — поднимите еще на 1 см. И так далее.

Точная высота всех ориентиров (вы уж сами подумайте, как вам удобней контролировать и устанавливать ее) записывается в специально отведенную для этого тетрадь, по записям в которой

вы и будете следить за ростом своих результатов. Надо иметь в виду, однако, что сначала результаты будут расти довольно заметно. Затем уровень их постепенно стабилизируется, что не должно стать поводом для недовольства. Стабилизация результатов тренировок (при отличном самочувствии) будет означать, что вы достигли довольно высокого для себя уровня в развитии того или иного качества.

Все упражнения, кроме 6, 7, 10, 11 и 12-го, требуют довольно больших мышечных усилий (если, конечно, выполнять их честно, отдавая все силы). У человека есть природный физиологический механизм, ограничивающий его максимальные мышечные усилия от той критической границы, за которой могут последовать срыв, нарушение. Вы конечно же слышали о так называемых допингах — химических препаратах, которые искусственно снимают у человека этот «защитный ограничитель». Приняв его, спортсмен может резко повысить свой привычный результат, но ценой собственного здоровья. Поэтому в спорте допинги строго-настрого запрещены. Но к чему я все это говорю. Есть очень волевые люди, способные усилием воли значительно поднять «потолок» своих физических возможностей, и порой довольно близко к критической границе (такие люди в спорте чаще всего и становятся чемпионами). Но организм спортсмена, как правило, подготовлен к таким эстремальным нагрузкам многолетними и напряженнейшими тренировками. Для физкультурника подобные напряжения нежелательны. Это не значит, что вы должны, подтягиваясь, скажем, прекращать упражнение в тот момент, когда могли бы подтянуться еще разок. Нет, пытайтесь. Но если вы почувствовали, что уже все, еще раз подтянуться уже не удастся (тем более если вы человек волевой, упрямый, а себя уж мы все хорошо знаем), не нужно лезть из кожи вон. Особенно это относится к людям постарше, которым противопоказана длительная задержка дыхания с натуживанием, а это как раз и происходит невольно при попытке «преодолеть непреодолимое».

Кстати, первые 2—3 раза контрольные упражнения вообще не следует делать «до отказа». Иначе из-за непривычной нагрузки будут сильно болеть мышцы. Правда, опасного в этом ничего нет. Через 2—3 дня все бесследно пройдет (особенно если принимать теплые ванны, делать массаж), но все же ощущение не из приятных.

Теперь еще об одном контрольном упражнении, которое в отличие от остальных уже непосредственно относится к координации движений. В основе этого ценнейшего качества, как уже говорилось, лежит мышечно-суставная чувствительность. В элементарном проявлении она выражается в способности с большей или меньшей точностью воспроизводить в любом из суставов заданный угол.

16. Упражнение на воспроизведение заданного угла. Нужно стать перед зеркалом, закрыть глаза, затем постараться поднять руки строго горизонтально и, открыв глаза, проверить, насколько точно удалось это сделать. Правда, точность тут будет относитель-

ной, ибо проверка ее в данном случае зависит еще и от глазомера. Поэтому лучше воспользоваться здесь чьей-либо помощью. Делается это так. Вы становитесь спиной вплотную к стене, выпрямленные ладони прислоняете к ней тыльной стороной. Теперь медленно поднимаете вдоль стены прямую руку, а ваш помощник говорит, когда ее остановить (по его усмотрению в любом положении 180-градусного сектора — от исходного положения до положения руки вверх). На несколько секунд вы останавливаете руку в указанном месте (все так же касаясь тыльной стороной ладони стены) и стараетесь «прочувствовать» и запомнить ее точное положение. В это время помощник взглядом отмечает точку на стене, против которой оказался кончик среднего пальца, и, не отрывая этого взгляда, ждет, пока вы опустите руку и через 1—2 с снова постараетесь поднять ее в точности в прежнее положение. Сделать это трудно, какая-то ошибка почти неизбежна. Помощник, приставив к стене линейку, должен определить ошибку (расстояние между заданным и воспроизведенным положением кончика среднего пальца) с точностью до 0,5 см и тут же скорректировать положение руки соответствующей командой: «Чуть выше!», «Ниже!» и т. п. (Такая коррекция будет дополнительно играть роль упражнения, тренирующего мышечно-суставную чувствительность.) То же проделывается этой рукой еще 3—4 раза (уже с другими углами подъема руки), затем все повторяется другой рукой, а показатели ошибок суммируются и записываются.

Аналогичным образом проверяется мышечно-суставная чувствительность при движениях в локтевом суставе. Для этого нужно сесть перед придвинутым к стене столом так, чтобы выпрямленная рука лежала на нем вплотную к стене, касаясь ее тыльной стороной ладони (туловище прижимается к столу, а плечо к стене, чтобы исключить продольные движения рук). Диапазон движений предплечья — от исходного положения до максимального сгибания в локте. Естественно, движения другой рукой выполняются с противоположной стороны стола. При этом контрольном упражнении нужно, выполняя первую его часть, закрывать глаза, чтобы не видеть заданного положения сгибаемой руки.

Примерно так же проверяются движения в тазобедренном суставе: либо стоя в углу комнаты спиной вплотную к одной стене (чтобы фиксировать таз), а боком к другой, либо лежа на полу возле стены. Ногу можно поднимать до такого положения, которое позволяет держать ее прямой в колене.

Сумма всех ошибок и будет условным показателем уровня развития мышечно-суставной чувствительности. Общее количество измерений должно быть, конечно, постоянным, скажем пять для одной руки и пять для другой, столько же для предплечий и столько же для ног (итого тридцать). Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать о совершенствовании мышечно-суставной чувствительности, а стало быть, и координации движений.

Конечно, более заметно этот показатель будет уменьшаться у молодых. Но смело можно сказать: то, что у внука этот процесс

идет в десять раз быстрее, далеко не значит, что дед получает от гимнастики в десять раз меньшую пользу. Как бы не наоборот: ведь именно в пожилом возрасте стократ возрастает чисто житейское значение координационной прочности человека, которое можно было бы выразить девизом: не упади, оступившись!

Как часто выполнять контрольные упражнения? Трудно дать какую-то обоснованную рекомендацию. Ведь они не являются строго обязательным дополнением к гимнастическим тренировкам. В конце концов, если вы убеждены в большой пользе гимнастики и этого убеждения вам вполне достаточно для того, чтобы вдохновить себя на серьезные регулярные занятия, можете вовсе их не делать. Если же вы решили, что контроль вам нужен, интересен, то можете выполнять их, скажем, раз в две недели или раз в месяц. Но не все сразу, а разделив их на две-три части и выполняя в смежных тренировках. Обязательно «разделяются» (по разным дням) упражнения 4, 9, 13, а также упражнения 5 и 8.

Упражнение 16 полезно выполнять когда угодно. Понятно, не всегда рядом есть ассистент. Но в простейшем варианте — не для контроля, а для тренировки мышечно-суставной чувствительности — его можно делать и самому.

Например, стоя в углу комнаты и поднимая руку вдоль стены не в сторону, а вперед. Или так: сидя за столом (рабочим ли, обеденным), выпрямите руку (держа туловище неподвижным) вперед, левее или правее (насколько позволяет поверхность стола), отметьте точку против кончика среднего пальца ориентиром (угол спичечного коробка, карандаш) или, наоборот, пододвиньте прямую руку к заранее положенному ориентиру, затем закройте глаза, отодвиньте руку подальше в любую сторону и тут же верните ее в прежнее положение. Открыв глаза и увидев ошибку, постарайтесь прочувствовать, проанализировать ее, сдвигая руку в точное положение. Подобное упражнение можно делать и сгибая руку в локте, и сгибая ногу в тазобедренном суставе.

Еще один вариант. Став перед зеркалом, задумайте какое-либо положение тела, но такое, чтобы его можно было с большей или меньшей точностью проконтролировать визуально: например, выпад вправо, правое бедро расположить горизонтально, а голень вертикально, одну руку поднять точно в сторону, другую — вверх-в сторону, а ее предплечье согнуть под прямым углом. Закрыв глаза, нужно не спеша принять это положение, а открыв, исправить ошибки. Повторяя всю эту процедуру несколько раз подряд, постарайтесь добиться безошибочного выполнения задуманной позы.

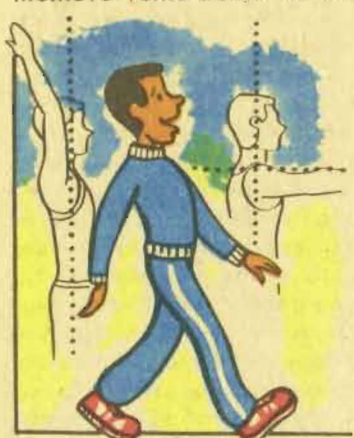
Особенно полезны подобные упражнения для людей с видимыми (по крайней мере самому человеку) нарушениями осанки (например, несимметричное положение плеч). В этом случае сначала перед зеркалом принимается правильная осанка, и в течение нескольких секунд мышечные ощущения в этой позе запоминаются, затем нужно закрыть глаза и, «выйдя» из этого положения, через несколько секунд снова «войти» в него и проверить, открыв глаза. И так несколько раз. Естественно, правильную позу нужно старать-

ся поддерживать постоянно, проверяя ее где только можно (например, в собственном отражении в витрине).

Что можно еще сказать о контрольных упражнениях? Конечно, я предложил здесь далеко не все из того, что мог бы, поскольку руководствовался в основном соображениями простоты и общедоступности. А можно было бы... Приобрести, к примеру, секундомер и определить продолжительность десяти или двадцати прыжков (подряд) на носках повыше. Со временем при регулярных тренировках эта продолжительность должна увеличиться за счет большей высоты каждого прыжка и соответственно более долгого пребывания в полете. Или замерять продолжительность пребывания без опоры ногами при отрыве их от пола из упора лежа (при этом поднимать ноги с туловищем можно вплоть до стойки на руках). Или взять на плечи, как коромысло, достаточно длинную палку и из положения ноги врозь, медленно поворачивая туловище в сторону (сначала в одну, затем в другую), добиваться как можно большего его «скручивания». Или, стоя на возвышении (стуле, ступеньке и т. п.), пытаться в наклоне потянуться концами пальцев возможно ниже.

Одним словом, если какое-то упражнение можно выполнять, делая то или иное его движение выше, глубже, ниже и т. п. (т. е. если оно не заканчивается точно принимаемым положением), можете смело использовать его как контрольное, придумав, естественно, способ точного определения основного контрольного параметра.

И разумеется, если вам встретится где-нибудь описание каких-то принципиально иных контрольных упражнений (или тестов), можете тоже взять их в свой арсенал.



ВЫ БЫ ХОТЕЛИ БЫТЬ СТРОЙНЫМ!

Наивный вопрос. Но и злободневный. Как часто приходится видеть: идет молодой человек — лет тридцать ему, не больше, — а уже с «животиком». Да что там тридцать, среди юношей уже появляются такие. Я уж не говорю о людях среднего и старшего возраста, для которых «живот», как многие считают, не недостаток, а вроде бы как естественное, даже возрастное «приобретение». А ведь это совсем не естественно. Большой живот затрудняет работу внутренних органов, тем самым способствуя ослаблению здоровья. Положим, далеко не все знают об этом. Но уж недовольство собственной фигурой должны такие люди испытывать? Разумеется. И они его испытывают (большинство, во всяком случае). Многие пытаются что-то предпринять... Но, по моим наблюдениям, успеха добиваются редко. Почему?

В популярной литературе на эту тему написано много. Но, как правило, все рекомендации сводятся к упражнениям типа поднимания ног и туловища из положения лежа. Это уже «тепло», но не «горячо». Одна из распространенных ошибок таких рекомендаций в их неверном обосновании.

Почему-то считается, что регулярная нагрузка на определенные мышцы способствует уменьшению подкожного жирового слоя, покрывающего эти мышцы. Мне не удалось найти каких-либо сведений об экспериментальном подтверждении этой гипотезы. Допускаю, что я плохо искал и в принципе такое возможно. Но тогда должна существовать какая-то особая методика или особые упражнения для локального уменьшения жировых отложений. Ибо обычные упражнения, выполняемые даже с очень большими нагрузками, здесь не помогают, что наглядно подтверждает практика. Обратите внимание на штангистов-тяжеловесов. У многих из них солидные жировые отложения на животе, да и на руках. (А ведь они тонны поднимают на тренировках, и уж мышцы брюшного пресса и рук, надо думать, развиты у них великолепно.) А причина этого на первый взгляд парадокса проста: у самых тяжелых атлетов нет необходимости держать себя в пределах определенной весовой категории. Поэтому они, как правило, не ограничивают себя в еде (в отличие от более легких штангистов и вообще спортсменов других видов спорта, где лишний жир — дополнительная, ненужная нагрузка). Таким образом, практика показывает, что толщина жировой ткани изменяется в ту или другую сторону одновременно (но неравномерно) по всей поверхности тела в одинаковых для данного человека пропорциях (один миллиметр подкожного жирового слоя на предплечье, допустим, соответствует сантиметру этого слоя на животе и т. п.). И нарушить эту пропорцию, насколько мне известно, не удавалось. Были попытки удалять излишки жира на животе хирургическим путем (при полостных операциях), но довольно скоро жировая ткань на этом месте восстанавливала свой объем. Тут уж ничего, видимо, не поделаешь: тем, кто хочет избавиться от излишков жира на животе, придется худеть «целиком». И самый надежный способ для этого — уменьшить свой рацион за счет мучных, сладких, жирных и картофельных блюд. Многие, правда, считают, что радикально помочь здесь может лишь физкультура. Но это не так. Да, любые физические упражнения помогают (тем больше, чем они интенсивней и продолжительней) расходовать энергию, заключенную в тех самых

жирах, которые полный человек носит на себе лишним грузом и которые портят его фигуру. Но, занимайся он хоть марафонским бегом, он ни на грамм не похудеет, если будет при этом получать с пищей больше питательных веществ, чем расходуется на бег и другие энергетические затраты организма. Вот о чем необходимо помнить.

Еще одна ошибка многих рекомендаций по избавлению от «живота» состоит в том, что предлагаются для развития мышц брюшного пресса только динамические упражнения. А ведь волокна любой мышцы не одинаковы, у них существует своеобразная специализация: одни основную нагрузку несут преимущественно в статическом режиме, другие — в динамическом. Вот пример. Спросите у военных, как трудно бывает на всевозможных смотрах и парадах долго держать руку у козырька (отдавая честь), несмотря на то что военные — народ здоровый, крепкий. А все потому, что далеко не каждый день это приходится делать; непривычны для мышц рук длительные статические напряжения (хотя бы и такие незначительные), все больше в движении находятся руки человека. Мышцы же шеи весь день без отдыха работают, удерживая голову прямо, но мы их напряжения даже не ощущаем — это им привычно.

В таком же статическом режиме должны в основном работать и мышцы живота. Стало быть, такими же, статическими упражнениями их и нужно тренировать. Правда, динамические упражнения тоже нужны, поскольку помогают быстрее увеличить массу мышц, да и динамическую работу этим мышцам хоть и время от времени, но приходится выполнять, — надо быть к этому готовым.

Но вот человек избавился от лишнего жира на животе (предположим, он был) и накачал мощный, как принято говорить, мышечный корсет. И опять-таки считается, что этого вполне достаточно. Но и это не так. Нужно еще выработать в себе привычку постоянно «стягивать» этот корсет, то есть держать мышцы живота в состоянии повышенного тонуса.

Ну этого-то наконец достаточно? Не всегда. Препятствием, мешающим держать живот втянутым, может стать... сутулость. Проделайте такой эксперимент. Сев поглубже на стул, округлите спину, наклоните вперед голову и, расслабив живот, заметьте, насколько передняя его стенка выдается вперед. После этого, не отрывая от нее взгляда, поднимите руки за голову, отведите назад локти и попытайтесь прогнуться в грудной части позвоночника. Вы увидите, что живот при этом сам собой хоть незначительно, но втянулся, несмотря на то что вы не напрягали его мышц. Это потому, что при прогибании поднимается передняя часть грудной клетки, благодаря чему брюшная полость несколько вытягивается вверх и соответственно сужается в поперечнике. Если же грудная клетка опущена, что и бывает при сутулости, «убрать живот» бывает очень трудно. Вот такая между ними существует зависимость.

Так что, намереваясь избавиться от «живота», нужно обязательно обратить внимание на то, есть ли у вас хоть небольшая сутулость, и если есть, непременно начать исправлять ее.

Впрочем, то же следует сделать и в том случае, если сутулость — единственный дефект осанки. Пусть он и не так, может быть, заметен, но тоже не украшает мужчину и тоже чреват неприятностями для здоровья.

Определить, есть ли у вас сутулость, просто. Нужно стать спиной вплотную к стене в привычном для вас положении туловища и головы, т. е. не задумываясь о цели этого мероприятия (иначе вы можете невольно отвести голову назад). При выраженной сутулости затылок не будет касаться стены. Однако в начальной стадии этого нарушения он может и касаться. Поэтому важно еще обратить внимание на положение плеч и лопаток. Плечи при сутулости обычно сдвинуты вперед по отношению к туловищу, а внутренние углы лопаток (не всегда, но довольно часто) заметно возвышаются над общей поверхностью спины (так называемые крыловидные лопатки). Эти признаки хорошо видны, если посмотреть на себя в зеркало в профиль.

Цель корригирующих упражнений для исправления сутулости — укрепить мышцы спины, разгибающие позвоночник в грудном отделе. Но прежде чем выполнять их, всегда нужно сделать упражнение на так называемое пассивное прогибание. Для этого следует сделать на полу упор лежа на предплечьях (подложив под локти что-либо мягкое), затем ноги поочередно поднять на возвышение (стул, тахта). В этом положении надо сделать несколько покачиваний вверх-вниз, стараясь больше прогибаться в грудной части позвоночника, а не в пояснице (это достигается напряжением мышц брюшного пресса, которые ограничивают прогибание в пояснице). Упражнение выполняется несколько раз с минутными перерывами для отдыха. Такое прогибание вообще желательно делать почаще. К примеру, вы собрались дома посмотреть телевизор, почитать книгу. В первом случае можно устроиться на разостланном на полу матрасе лежа с опорой на предплечья (этакая «пляжная поза»). Во втором случае можно принять это положение и на тахте, но книга должна располагаться не ниже уровня глаз поднятой вверх головы (на что ее поставить, это уж нетрудно придумать самому).

Второе упражнение. Лежа на полу на животе, стопы под опорой, в согнутые под прямым углом руки взять гантели, под подбородок можно подложить что-либо мягкое. Из этого положения нужно прогибаться, максимально отводя назад руки (но не изменяя угла в локте) и голову. Вес гантелей — 3—5 кг. Упражнение выполняется до значительного утомления мышц. После 4—5-минутного отдыха (во время которого можно выполнять другие упражнения) упражнение повторяется; всего делается 2—3 подхода.

После такого же отдыха (он тоже может быть активным) выполняется третье упражнение. Исходное положение — лежа

на животе, ноги под опорой, руки за голову, локтями можно опираться о пол. Прогнуться, отводя назад локти и голову, и удерживать это положение в течение 5—6 с, затем на такое же время расслабиться и снова прогнуться (и так не менее 10—12 раз). Очень сильно напрягаться не нужно, дыхание не задерживать.

В зависимости от самочувствия (если мышцы не очень устали) после небольшого отдыха упражнение повторяется. Постепенно продолжительность каждого прогибания увеличивается до 10—15 с.

Эти три упражнения выполняются ежедневно, лучше вечером — ближе ко сну, но сначала короткая разминка: несколько круговых движений согнутыми и прямыми руками в ту и другую сторону. Можно их совмещать и с тренировкой (ближе к концу ее). Также в конце утренней гимнастики (перед прыжками) можно сделать по разу упражнения 1 и 2.

И конечно же надо постоянно следить за осанкой во время ходьбы, стоя, сидя — держаться прямо, отводя назад плечи и голову.

Теперь упражнения для мышц брюшного пресса. Для разминки можно с минуту поочередно сгибать вперед ноги (повыше).

Первым выполняется упражнение 10 для мышц туловища (III раздел гимнастических упражнений) — 1 –2 мин. Это упражнение, кстати, можно выполнять несколько раз в день при любом случае, когда есть возможность спокойно посидеть.

Вторым идет вариант упражнения 33, только отведения туловища из стороны в сторону делаются без остановки до заметного утомления мышц. После 2—3-минутного отдыха упражнение повторяется. Для отдыха и расслабления нужно делать такое упражнение: сидя с прямыми ногами, свободно наклониться вперед (руками можно опираться о ноги или пол), слегка покачаться в этом положении, выпрямиться, снова покачаться и т. д.

Третьим делается упражнение 40 (до значительного утомления мышц).

Эти упражнения можно делать утром, с несколько меньшей нагрузкой. Если же вы занимаетесь вечером, то закончить комплекс (после соответствующего отдыха) можно контрольным упражнением 9.

Если вы выполняете оба комплекса — для мышц спины и живота, — то их упражнения лучше чередовать друг с другом: одно из того комплекса, одно из этого.

Выработать привычку подтягивать живот непросто. Первое время вы часто будете ловить себя на том, что опять забыли и расслабились. Не отчаивайтесь. Здесь вам может помочь ношение под верхней одеждой на уровне талии тонкого пояска (или тесьмы), окружность которого такова, что при нормально втянутом животе он не ощущается, а давит на него лишь в том случае, если вы забудетесь и распустите живот.

(Один мой знакомый даже канцелярскую кнопку прикрепил под поясок, но это уж, наверное, лишнее.) Со временем необходимость в этой «памятке» наверняка отпадет.



ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ ПОД МУЗЫКУ

Я не собирался писать эту главу. Наверное, из-за некоторого профессионального консерватизма: как-то не принято у нас, говоря о многообразии физических упражнений для оздоровительных занятий, причислять к ним хореографию — искусство танца. Вроде бы это не имеет отношения (прямого, во всяком случае) к занятиям физкультурой. Хотя, с другой стороны, без хореографии немыслимы тренировки гимнастов-спортсменов, художественная гимнастика — это вообще сплошная хореография, да и в организованных занятиях основной гимнастикой (в школах, институтах, оздоровительных группах) простейшие элементы хореографии порой используются наряду с традиционными гимнастическими упражнениями. Здесь близкое родство несомненное. Но преодолеть консерватизм в данном вопросе, признаюсь, мне помог лишь случай...

Обсуждая с приятельницей материалы ее педагогической диссертации, доказывающей целесообразность введения в программу школьных уроков физкультуры элементов современного танца, я вспомнил школьные вечера своей юности. Танцы. Типичная картина: пары в основном девичьи, умеющих танцевать мальчиков — единицы...

Сейчас такого уже не увидишь. Благо хореография современных танцев в массовом, так сказать, варианте предельно упростилась. Так что никакого особенного умения здесь уже не требуется: выделывай любые движения, желательно в такт музыке — вот и вся премудрость. Это, однако, не значит, что пластика, красота движений нынче обесценились. Есть среди завсегдатаев дискотек молодые люди, на которых, что называется, приятно посмотреть, которым конечно же тайно завидуют. И они же, я так думаю, являются причиной того, что все-таки есть еще не танцующие, по крайней мере на тех же школьных вечерах. Почему? Видимо, те, кто посмелей (а может, им просто

безразлично, как они выглядят со стороны), не задумываясь приняли примитивизм современной танцевальной моды. Другие же (возможно, более требовательные к себе) подсознательно или сознательно чувствуют, что танцевать все же надо уметь, а демонстрировать отсутствие этого умения (хоть и позволительного в данной ситуации) им неловко.

Кто-то скажет: да велика ли беда? Велика. Танцы — это не только развлечение, игра. Они воспитывают общительность, уверенность в себе, качества, без которых современному человеку трудно добиться успеха в какой бы то ни было сфере своего бытия. В этом я даже затрудняюсь подобрать им какой-либо эквивалент.

Но даже не это для нас сейчас главное. А то, что в отличие от традиционных, классических бальных танцев, таких, скажем, как вальс, танго, элементы современных танцев очень близки по структуре элементам общеразвивающих упражнений и сравнительно легко описываются с помощью гимнастической терминологии. Они решают, по сути, ту же задачу, что и гимнастика: развивают координацию движений, умение легко управлять своим телом (и кроме того, естественно, воспитывают эстетический вкус).

У них есть и еще одно достоинство. Выполнение танцевальных движений под современную ритмичную музыку, с одной стороны, вызывает особый эмоциональный настрой, способствующий повышению эффективности занятий, а с другой — представляет собой довольно увлекательное занятие — своего рода аттракцион, о котором — помните? — говорилось в разделе об утренней зарядке и который для многих может стать мощным стимулом к регулярным занятиям физкультурой.

Что ж, аргументов «за», наверное, вполне достаточно, поэтому перейдем непосредственно к упражнениям; все необходимые дополнительные сведения о них после описания.

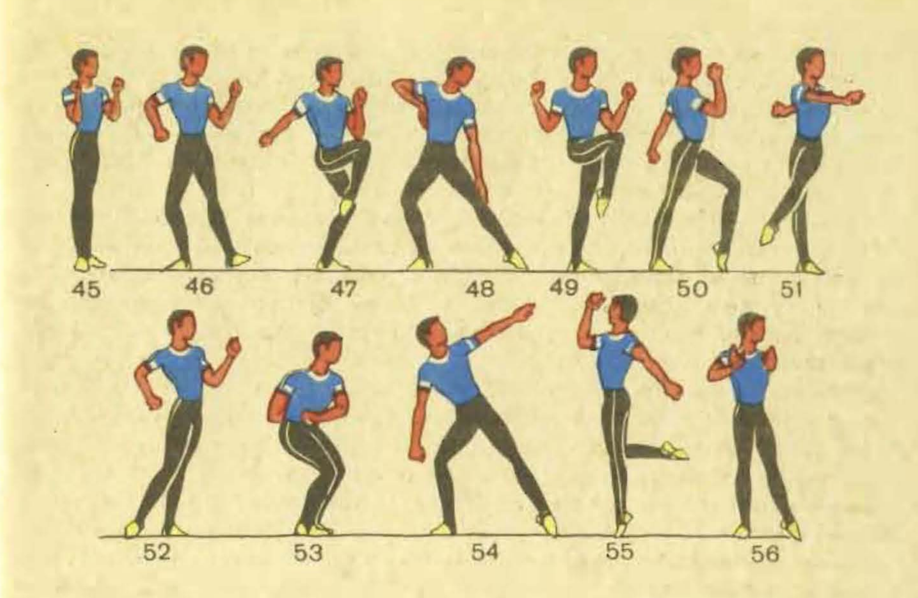
Упражнения эти предложены кандидатом педагогических наук Т. Т. Ротерс. Мною лишь внесены в их описание некоторые изменения и дополнения, с тем чтобы читателю-неспециалисту проще было во всем разобраться.

Упражнение 1. Движения руками. Вариант I. И. п. — руки перед грудью ладонями к себе. 1 — руки в стороны ладонями вперед; 2 — и. п. Разводя руки, стараться соединить лопатки, но не сутулясь и не поднимая плеч.

Вариант II. И. п. — то же. 1 — правую руку в сторону ладонью вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой рукой.

Движения руками можно дополнить поворотами туловища то направо, то налево.

Движения ногами. Вариант I. И. п. — руки на пояс (это для удобства, для формы; в принципе же можно держать руки и опущенными, это касается и других упражнений для ног). 1 — полуприседая на левой ноге, правую скользящим движением в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.



Вариант II. И. п. — полуприсед, руки на пояс. 1 — правую ногу скользящим движением в сторону на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Сочетание движений. Каждый из вариантов движений руками объединяется сначала с одним, затем с другим вариантом движений ногами (естественно, положение руки на пояс заменяется соответствующим исходным положением для рук; то же относится и ко всем последующим упражнениям). Например: и. п. — полуприсед, руки перед грудью ладонями к себе. 1 — правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону ладонью вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. И так далее. В нескольких последующих упражнениях не будет даваться объединенный вариант упражнений: без особого труда вы сможете и сами сочетать движения руками, ногами и туловищем (надо лишь повнимательней следить за тем, что и на какой счет делается в той и другой половине упражнения).

Упражнение 2. Движения руками. И. п. — пальцы согнуть, кисть немного разогнуть (такое положение кистей характерно для всех упражнений, выполняемых с согнутыми пальцами). 1 — согнуть руки вперед (рис. 45); 2 — маховым движением вниз разогнуть их назад; 3—4 — то же.

Движения ногами. И. п. — руки на пояс. 1 — небольшой шаг правой в сторону; 2 — левую вперед на носок (тяжесть тела остается на правой); 3—4 — то же в другую сторону. Шаги выполняются мягко, с носка на всю ступню и начинаются с небольшого пружинящего полуприседания; при движении ноги вперед на носок делается неглубокий наклон туловища в сторону, одноименную выносимой ноге.

Во втором варианте нога выставляется вперед не на но-

сок, а на пятку (носок на себя) с легким полуприседом на опорной ноге (рис. 46).

Упражнение 3. Движения руками. Вариант I. И. п. — согнутые под прямым углом руки в стороны, ладони вперед. 1 — хлопок ладонями по бедрам (руки при этом остаются согнутыми, а локти отведенными в стороны); 2 — и. п.

Вариант II. И. п. — аналогично предыдущему, но туловище повернуто направо. 1 — хлопок по бедрам с одновременным поворотом туловища в прямое положение; 2 — и. п., но уже с поворотом туловища в другую сторону (в данном случае налево).

Движения ногами. Вариант I. И. п. — руки на пояс. 1 — полуприсед; 2 — и. п.

Вариант II. И. п. — ногу вперед на пятку, руки на пояс. 1 — полуприсед ноги вместе; 2 — и. п., но с выдвижением вперед уже другой ноги. (При совмещении этого варианта со вторым туловище поворачивается в сторону, одноименную выставляемой на пятку ноге.)

Упражнение 4. Движения руками. И. п. — согнуть руки у туловища, пальцы согнуть. 1 — согнутую правую руку поднять вперед, левую выпрямить назад; 2 — маховым движением вниз сменить положение рук; 3 — еще раз сменить положение рук (т. е. принять положение счета 1); 4 — и. п.; 5—8 — то же, но вперед идет сначала левая рука (правая назад).

Движения ногами. Вариант I. И. п. — руки на пояс. 1 — шаг левой в сторону; 2 — приставить правую к левой (оба движения составляют один так называемый приставной шаг); 3—4 — еще один такой же приставной шаг; 5—8 — два приставных шага вправо.

Вариант II. И. п. — то же. 1—3 — те же движения, что и в варианте I на 1—3; 4 — правую вперед на пятку (тяжесть тела на опорной левой ноге); 5—8 — то же в другую сторону.

Следите, чтобы руки двигались свободно, плечевой пояс не закрепощался. Шаги делаются небольшие, с носка на всю ступню и сопровождаются небольшими наклонами туловища в сторону шагающей ноги.

Упражнение 5. Движения руками. И. п. — то же, что и в предыдущем упражнении. 1 — согнутую левую руку вперед, согнутую правую назад; 2 — поворачивая туловище направо, сменить положение рук; 3 — вернуться в предыдущее положение (то же, что и на счет 1); 4 — и. п.; 5 — согнутую правую вперед, согнутую левую назад; 6 — поворачивая туловище налево, сменить положение рук; 7 — принять предыдущее положение; 8 — и. п.

Движения ногами. И. п. — ноги слегка врозь, руки на поясе. 1 — полуприседая на левой, согнуть правую влево-вперед, стопу ее (носок оттянут) прижать к колену левой (рис. 47); 2 — выпрямить левую, правую в сторону на пятку, туловище повернуть направо; 3 — вернуться в предыдущее положение; 4 — и. п.; 5 — полуприседая на правой, левую вправо-

вается их масса). Целесообразен такой путь и для тех, кто с трудом подтягивается или вообще не может этого делать.

15. Сгибание пальцев в кулак. Для отягощения можно использовать различные упругие предметы, например вырезанный из плотной резиновой губки брусок, резиновый мячик и т. п. Поскольку в данном случае трудно измерить величину отягощения, упражнение выполняется просто с максимальным напряжением мышц. Делается несколько подходов, в каждом — 8—10 сгибаний. Напряжение должно длиться 2—3 с, расслабление — 4—5 с.

Разобрав упражнения, развивающие все основные мышечные группы, поговорим теперь о методике занятий. В отличие от общеразвивающей гимнастики и утренней зарядки силовая подготовка требует более строгой регламентации тренировок. Тем более что многое зависит от конкретной цели занятий.

Собственно, основная цель ясна — развитие силы. Для этого необходимо тренироваться через день. В этом, правда, есть одно неудобство: при нечетном количестве дней в неделе тренировки будут приходиться на разные дни. Если для кого-то это существенно, можно заниматься три раза в неделю в одни и те же дни. Однако в тренировках, предшествующих двухдневному отдыху, нагрузку следует несколько увеличивать. И лучше, конечно, если такие тренировки будут проводиться в один из выходных дней.

В начале каждого занятия обязательна разминка. В нее должны входить общеразвивающие упражнения для всех мышц, которым предстоит работа с отягощением. Вот примерный комплекс такой разминки:

1. И. п. — руки в стороны. С напряжением сгибать руки к плечам, а пальцы в кулак.
2. И. п. — о.с. Взмахи руками вверх, вниз, в стороны и т. д.
3. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. Энергичные повороты туловища из стороны в сторону.
4. И. п. — ноги врозь, руки за голову. Наклоняясь как можно ниже, локти сводить вперед; выпрямляясь, отводить локти назад и прогибаться.
5. И. п. — сидя ближе к краю стула (руками можно держаться за сиденье). Встречные движения прямыми ногами вверх-вниз («ножницы»).
6. Приседание на носках (руки можно держать произвольно).
7. Отжимание в упоре лежа (в облегченном для вас варианте).

Каждое упражнение выполняется 40—60 с. Темп 6-го и 7-го упражнений — средний, удобный. Остальные упражнения можно делать поживей.

На первом занятии подбираются отягощения для каждого из упражнений. Делается это, естественно, методом проб. Это понятно: на глаз трудно угадать подходящую величину отягощения. Поэтому, выполнив первое упражнение, вы отмечаете (в специальной тетради), сколько раз удалось его сделать при данном (первоначально выбранном) отягощении. Записывается вес гантелей, исходное положение, количество сложенных вместе лент бинта и

7—976

длина растягиваемой части его. Желательно, чтобы в исходном положении амортизатор уже был слегка натянутым.

На первых тренировках можно ограничиться отягощениями, если максимальное количество повторений — 10—12 раз. Если в пробном подходе количество повторений отличается в ту или иную сторону, делается соответствующая поправка отягощения для следующего подхода. Однако он выполняется не сразу вслед за пробным, а после выполнения 2—3 упражнений для других групп мышц. За это время уставшие мышцы успеют отдохнуть — восстановить работоспособность.

Если вы решили выполнять все 15 рекомендованных здесь упражнений, то порядок их должен быть примерно следующим: 1, 5 — правой рукой, 11, 8 — на правой ноге, 2, 5 — левой рукой, 9, 12, (3), 8 — на левой ноге, 10 — вперед, (4), 13 — вперед, 6, 8 — на правой ноге, 14, 10 — в стороны, 13 — в стороны, (7), 8 — на левой ноге (15).

На первых двух тренировках упражнения со статическими нагрузками (номера указаны в скобках) можно не выполнять: нагрузка для новичка и так достаточна. Делать ли в первую же тренировку повторные подходы на скорректированные упражнения — это зависит от вашего самочувствия: если вы не ощущаете большой усталости, тяжести в мышцах, можно все повторить (опять-таки отметив, насколько правильно подобраны отягощения на этот раз). Но необходимости в этом нет.

Если вы намерены ограничиться минимумом упражнений, порядок их может быть таким: 1, 5, 8 — на левой, 9, 6, (3), 8 — на правой, 9, 12, 8 — на левой, (4), 8 — на правой, 12, (7).

Постепенно количество повторений всего комплекса увеличивается. Общая нагрузка зависит, естественно, от времени, отводимого вами на тренировку, и, конечно, от тренированности отдельных мышечных групп, от того, как они переносят нагрузку. Во всяком случае, можно повторять каждое из упражнений комплекса до тех пор, пока не почувствуете заметное утомление в мышцах не после, а перед подходом на очередное упражнение, в котором данные мышцы заняты. Правда, субъективное чувство утомления может быть и не очень выраженным. Поэтому нужно обращать внимание и на то, удается ли повторить данное упражнение столько же раз (или почти столько), сколько в предыдущем подходе. Снижение количества повторений на 3—4 раза свидетельствует о значительном утомлении.

Вообще, занимаясь самостоятельно, торопиться с повышением нагрузок не следует. Так, для первого месяца занятий двух повторений комплекса вполне достаточно.

Возможен и такой вариант тренировок. Выбираются 3—4 группы основных упражнений (обычно для отстающих в развитии мышц). Например, для разгибателей ног, сгибателей и разгибателей рук. Эти-то упражнения и составляют основную, повторную нагрузку за счет того, что все остальные упражнения выполняются лишь по одному разу (для поддержания достигнутого уровня силы). Принцип чередования упражнений — прежний: между повторными подходами на упражнение для одних и тех же мышц делается минимум 2 подхода с нагрузкой на другие мышцы. Так продолжается, допустим, несколько месяцев, затем тренировки идут по предыдущей форме либо выбирается какой-нибудь иной набор основных упражнений (например, для живота, спины).

Подобный метод занятий (я имею в виду оба варианта) годится для всех мужчин с более или менее удовлетворительно развитой мускулатурой. Что значит удовлетворительной? Четких объективных критериев здесь, конечно, нет. Но в данном случае вполне можно обойтись критерием субъективным. Представьте себе пляж. И вспомните, как вы воспринимаете фигуры окружающих мужчин. Обычно мы делим их (не задумываясь, подсознательно) на три основные категории. Одни мужчины — выраженные атлеты. На их фигуру приятно просто посмотреть: подтянутые, мускулистые. Другие — не выделяющиеся, как все, нормальные (по отношению к ним я употребляю оценку «удовлетворительно»). Третьи обращают на себя внимание выраженным астеническим сложением, худобой, отсутствием сколько-нибудь рельефной мускулатуры. Сюда же относятся и не худые: вроде бы нормальные в окружности ноги, некоторый даже «животик», но несоразмерно тонкие руки, узкие и острые плечи. Эти третьи прекрасно знают о своем физическом недостатке, переживают по этому поводу. Многие из них пытались заниматься с гантелями, но успеха не добились (как правило, они использовали слишком малые отягощения) и бросили эту затею...

Предложенная методика силовых тренировок им тоже поможет: они станут гораздо сильнее, появится мышечный рельеф. Но здесь вот что еще нужно иметь в виду.

Сила мышцы определяется двумя, так сказать, составляющими. Первая — это поперечник мышцы, мышечная масса. Всем понятно: чем больше мышцы, тем больше сила. В большинстве случаев это так, но далеко не всегда. Тренированная мышца при меньшем поперечнике может быть намного сильнее нетренированной мышцы с большим поперечником. У нее, упрощенно говоря, более высокое качество (обусловленное как биохимической структурой самой мышцы, так и характером нервной импульсации, идущей к ней из мозга). Само собой разумеется, при равном качестве сильнее будет мышца, у которой большой поперечник.

Любая силовая тренировка ведет к увеличению мышечной массы и к повышению силы мышцы. Но не всегда в равной степени. Это зависит от методики. В одном случае относительно быстрее возрастает сила, в другом — мышечная масса.

Я думаю, двух мнений быть не может: для человека важнее сила. Однако, если у приступившего к силовым тренировкам мала мышечная масса, прогресс будет замедленным. Целесообразней ему сначала ускоренными темпами увеличить мускулатуру, а затем уж преимущественно повышать ее качество. А для этого необходима несколько иная методика тренировок.

В основном упражнения остаются те же. Но нагрузочный акцент на них значительно сужается. Основными на продолжительный

период (до нескольких месяцев) выбираются три группы мышц (или мышцы) с возможно более узкими функциями: скажем, не разгибатели ног, а отдельно мышцы, работающие при приседаниях и при поднимании на носки.

Таким образом, для развития мышечной массы лучше использовать следующие упражнения: 1, 2, 6, 10, 11, 13, 14, 15 и два упражнения для ног: 16 — поднимание на носки (для увеличения амплитуды движений передняя часть ступни ставится на брусок толщиной 3—4 см, а пятка на пол) и 17 — приседание на полной ступне.

Главной особенностью этой методики является то, что три выбранных упражнения не чередуются после каждого подхода ни друг с другом, ни с остальными упражнениями. Сначала делается 9—12 подходов (при желании и отсутствии сильного утомления можно и больше) на одно упражнение, затем столько же на другое, потом на третье, и, наконец, по одному разу выполняются остальные упражнения. Причем упражнения 16 и 17, если нет достаточного отягощения, чтобы делать их на обеих ногах сразу, выполняются сначала на одной ноге (все подходы), затем на другой. Упражнения 11 и 13, предусматривающие различные варианты движений, выполняются так: 3 подхода на один вариант, 3 на другой и т. д.

Все основные упражнения выполняются в медленном темпе (минимум на 4—5 счетов).

Естественно, на первом занятии подбираются отягощения. Они должны давать возможность 10-кратного повторения упражнения (диапазон 8—12 раз допустим). Каждые 1—2 тренировки добавляется по одному подходу на основные упражнения. Поскольку при выполнении каждого из них отсутствует активный отдых (нагрузка на другие мышцы), между подходами должны быть соответствующие паузы, чтобы максимальное количество повторений если и снижалось, то незначительно (при снижении до 7—8 раз можно несколько уменьшить отягощение).

Наибольший эффект дают тренировки, следующие друг за другом строго через день.

Очень важная деталь, касающаяся, правда, не самих тренировок, а гигиены питания. Как известно, основная, рабочая часть мышечного механизма состоит из белков. Стало быть, для увеличения мышечной массы необходимо повысить потребление белков с пищей. Особенно это касается людей худых. Как правило, они весьма умеренны в еде. Это очень хорошая привычка. Но на время тренировок, направленных на увеличение мышц, ей следует все же изменить (только в отношении белков), их понадобится примерно в полтора раза больше. Если обычной нормой считается потребление 1,3—1,4 г белков на 1 кг массы тела в сутки, то в период напряженных тренировок для развития мускулатуры суточная потребность их повышается до 2 г. При этом половину общего их количества (не меньше) должны составлять белки животного происхождения (находящиеся в мясе, рыбе, яйцах, твороге и т. п.). О содержании белков в различных продуктах и их усво-

яемости вы можете узнать в любой энциклопедии (там даются специальные таблицы).

Подчеркиваю: правильное питание в данном случае — половина успеха.

И еще об одном аспекте занятий, направленных на преимущественное развитие мышечной массы. Можно ли заниматься по такой методике постоянно?

Начну немного издалека. Многие из читателей наверняка слышали о культуризме. Можно было бы обойтись и без воспоминаний о нем — дело прошлое (для нашей страны; за рубежом им занимаются и поныне). Но отголоски его былой шумной славы, особенно среди молодежи, живы и до сих пор. И мне хочется, благо есть удобный повод, одновременно с ответом на поставленный выше вопрос поразмышлять и о культуризме. Этот вид физической тренировки, цель которого максимальное увеличение мышц, придя к нам из-за рубежа в конце 50-х — начале 60-х годов, быстро завоевал определенную популярность. И казалось, вполне заслуженно: плохо ли, за сравнительно короткий срок приобрести атлетическое телосложение, стать сильным. Но довольно скоро культуризм обнаружил свои негативные стороны. Я не буду касаться чисто внешних сторон, выражающих суть культуризма, в частности конкурсов красоты — своеобразных соревнований, на которых участники демонстрируют свое тело, принимая эффектные позы (может, я не прав, но думаю, не мужское это занятие). Скажу лишь о содержании.

Практика культуризма сыграла все же положительную роль, лишний раз подтвердив некоторые физиологические закономерности, касающиеся развития физических качеств. Правда, подтвердила она их, так сказать, от противного, показав, что медленные, длительно нагружающие одни и те же мышцы силовые упражнения ухудшают способность этих мышц сокращаться быстро, а также осуществлять тонко координированные движения.

Конечно, сила при такой методике тренировок тоже развивается, но, во-первых, медленней, чем при обычной. А во-вторых, проявляется эта сила опять-таки лишь в медленных движениях и потому не влияет на резкость отталкивания ногами, например, при быстром беге или прыжке, на дальность метания чего-либо, на силу удара и т. п.

Если быть предельно объективным, то можно сказать так: накачивать мышцы (ради объема) лучше, чем оставаться хилым, — тут и спорить нечего. Но поскольку такой альтернативы никто перед нами не ставит, и коль уж мы решаем совершенствовать себя физически, выделяем на это время, то расходовать его нужно рационально. А рациональность здесь в том, чтобы быть не только формально сильным, но одновременно и быстрым, ловким, выносливым. Поэтому, целенаправленно увеличивая объем мускулатуры, нужно соблюдать умеренность. Постоянное, бездумное увлечение этим, в конце концов, делает человека медлительным и неуклюжим. Да и достаточно выносливым он быть не может, так как закрепощенные медленными напряжениями мышцы теря-

ют способность хорошо расслабляться в короткие периоды отдыха между длительным многократным повторением тех или иных движений.

Выполняя упражнения с отягощением, нужно следить за дыханием. Особенно во время больших напряжений. В таких случаях обычно человек задерживает дыхание и натуживается. Данный физиологический акт вполне оправдан, так как при этом рефлекторно усиливается мышечное напряжение. Но создается впечатление, что мы приучили себя пользоваться этим дополнительным рычагом, своеобразной палочкой-выручалочкой, когда надо и когда не надо. Однажды, наблюдая за своим товарищем, ремонтировавшим машину, я обратил внимание на то, с какой неподдельной натугой он затягивает ключом сравнительно небольшую гайку. Я ему — осторожней, мол, резьбу сорвешь! Да я, говорит, совсем легко. А чего ж так натуживаешься? Да так как-то, по привычке...

А ведь такая совершенно ненужная привычка свойственна очень многим. Собственно, в кратковременном натуживании при максимальном напряжении мышц ничего вредного нет. Тем более для человека тренированного в этом отношении — тяжелоатлета или гимнаста. Следует, однако, избегать, во-первых, частых, повторяющихся друг за другом натуживаний (например, при многократном повторении упражнения), а во-вторых, длительного натуживания (при статических и медленных динамических усилиях). Дело в том, что при натуживании из-за резкого повышения внутригрудного давления возникает кратковременное нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (усугубляемое, что очень важно иметь в виду, глубоким вдохом перед этим). Многим наверняка знакомо ощущение потемнения в глазах при сильном напряжении с задержкой дыхания. Это как раз следствие такого нарушения, уменьшающего снабжение мозга кислородом.

Вот почему без особой необходимости, в частности, во время выполнения предложенных здесь силовых упражнений натуживаться не следует. При последних повторениях упражнения, когда напряжение возрастает, допустимо некоторое подобие натуживания — этакий сознательно «затрудненный» выдох (естественно, после неглубокого вдоха) — с суженной голосовой щелью. Это дает примерно такой же эффект, что и при обычном натуживании.

Рано или поздно у человека, занимающегося силовыми упражнениями, возникает вопрос: до какой же степени повышать величину отягощений?

Определенно ответить на этот вопрос трудно. Ведь все зависит от цели занимающегося. Молодой человек, юноша, желающий стать очень сильным (в перспективе, возможно, даже серьезно заняться тяжелой атлетикой), вполне может, руководствуясь данными здесь правилами, постепенно повышать отягощения до наступления продолжительной стабилизации результатов в выполнении того или иного упражнения. Что это значит? Как вы уже знаете, в развитии любого физического качества, в том числе и силы, есть общая закономерность: чем ниже исходный уровень его развития у данного человека, тем более быстрыми темпами

этот уровень повышается в результате регулярных тренировок, затем, однако, постепенно замедляясь. Пример. Вы приступили к силовым тренировкам и начали с 5-кратного повторения какого-то определенного упражнения. Допустим, через месяц вы уже добились 10-кратного повторения его в одном подходе и решили увеличить отягощение так, чтобы снова максимальное количество повторений было равно пяти. Но теперь уже 10 раз вы сможете его повторить через больший промежуток времени, не через месяц. И так далее. Наконец, наступает период некоторой стабилизации результатов (в одном или нескольких упражнениях): когда на протяжении, скажем, месяца они держатся на одном уровне. Так вот, отягощения, с которыми этот уровень достигнут, могут быть для вас постоянными.

Имеет значение, конечно, и возраст занимающегося, и возраст, в котором человек приступил к силовым тренировкам. Если это произошло после 40—45 лет, целесообразней выбирать (и повышать) отягощения, не выходя из диапазона 8—12-кратного повторения упражнения.

Необходимо считаться с возрастными изменениями мышечной системы и в том случае, если человек начал тренироваться в молодом возрасте. Достигнутый уровень развития силы может сохраняться у него очень долго. Но, как мы все понимаем, не бесконечно. В конце концов, некоторое снижение его становится неизбежным. Предположим, вы привыкли к упражнениям с отягощением, позволяющим повторить их 10 раз. Но вот наступает момент, когда (при отличном самочувствии) результаты ваши снизились до 9,8 раз. В этом случае целесообразно несколько уменьшить отягощения, с тем чтобы так же повторять упражнение 10, а то и 12 раз. Такая более объемная, но менее интенсивная нагрузка больше подходит человеку старшего возраста.

Силовые упражнения, хоть и входят в набор гимнастических средств, ни в коей мере не заменяют основной гимнастики. Поэтому, если уж вы прониклись сознанием необходимости заниматься ею, силовые тренировки не должны тому препятствовать: в промежутках между ними занимайтесь основной гимнастикой, разве что с одним (может быть, двумя) днем отдыха, но, разумеется, не от зарядки.



А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ!

— Что сейчас пишешь?

— Книгу.

— О чем?

— Да вот, стараюсь написать обо всем, что может заинтересовать мужчину, решившего дома заниматься гимнастикой.

— Обо всем? И там будет, как научиться ходить на руках?

— А зачем это тебе?

— Да так... Интересно. Когда-то хотел научиться, да не получилось. А что, сейчас поздно?..

Вот такой диалог состоялся у меня с приятелем, 27-летним парнем. Я ему ответил, что, мол, и сейчас не поздно, давай научу, но писать об этом в серьезном пособии по оздоровительной гимнастике... «Пособие по стоянию вниз головой» — это же просто смешно, цирк какой-то...

А впрочем, почему «цирк» (это я потом задумался)? Только потому, что «вниз головой»? Или потому, что это слишком сложно?.. А ведь не так уж и сложно. Я, к примеру, сам научился стоять на руках (а это, кстати, сложнее, чем ходить на них; да и было мне тогда уже около семнадцати — возраст довольно солидный по нынешним спортивно-гимнастическим меркам).

Какой неописуемый восторг, помню, охватил меня, когда, встав на руки, я впервые почувствовал, что смогу стоять так сколько захочу! Примерно то же я бы, наверное, испытал, если бы научился летать...

Всё это, конечно, эмоции, тщеславие...

А какие более реальные, более прикладные ценности дает человеку владение этим гимнастическим элементом? Да и может ли он вообще, будучи столь примитивным по своей формальной структуре, играть сколько-нибудь значительную роль рядом с множеством самых разнообразных гимнастических упражнений?

Подобно тому как умение ходить открывает перед ребенком или человеком, долго не ходившим из-за болезни, совершенно новые возможности, овладение навыком стояния на руках поднимает человека на новый физический уровень. Конечно, это сравнение не следует понимать буквально: на ногах, разумеется, простоишь дольше и пройдешь дальше. Дело совсем в другом. Сам процесс овладения этим навыком (даже если вы и не научитесь стоять на руках столь же уверенно, как и на ногах) воспитывает совершенно особые координационные связи в мозговых центрах, управляющих мышцами рук, верхнего плечевого пояса и туловища. Человек обретает способность гораздо более эффективно выполнять любые действия кистью, требующие точности, быстроты и силы. Совершенствуются опорная функция рук, умение использовать в самых разнообразных действиях (в быту, в труде) подвижность плечевого пояса (лопаток и ключиц вместе с плечами), что бывает особенно важно в случаях, когда для успешного выполнения действия не хватает силы мышц рук или амплитуды их движений. Само собой, совершенствуется и функция равновесия, а также повышается мышечная сила рук и плечевого пояса.

Наконец, регулярное выполнение стойки на руках играет немаловажную роль в чисто физиологическом аспекте. В частности, это интенсивный тренинг сосудистой системы (особенно сосудов головного мозга), но только при очень разумном использовании.

Да, бездумные последователи йоги, встав в один прекрасный момент на голову и попробовав сразу же простоять так минуту, а то и больше, порой раскаиваются в столь опрометчивом шаге, хотя и далеко не все. У большинства никаких ощутимых нарушений не происходит, более того, многие отмечают улучшение самочувствия, умственной работоспособности. И все же ориентироваться на эти примеры нельзя — рискованно. Как нельзя, каким бы ты ни был здоровым человеком, пытаться поднять сто, да даже и не сто, а 50-килограммовую штангу, если до этого наиболее значительным отягощением для тебя был дорожный чемодан, или пытаться пробежать 5 км, имея в своем беговом «репертуаре» 100—200 м от дома до автобуса. Нужна постепенность — золотое правило физической культуры. И конечно — целесообразность. Безусловно, смысл есть лишь в адаптации человека к состояниям более или менее естественным для него. Является ли таковым положение вниз головой? На первый взгляд — нет. Но я предлагаю подумать вот о чём.

Обратите внимание на маленьких детей. Почему так любят они становиться на четвереньки, опуская голову, а повиснув на ветке или перекладине, непременно норовят поднять ноги и перевернуться, порой зацепившись одними ногами, отпустив руки? «Воспоминания?..» Вполне возможно. Ведь установлено же, что вскоре после рождения они и плавать могут прекрасно (хотя спустя месяцы, годы эта память, благодаря сложившимся нормам нашего цивилизованного бытия, угасает у них до нуля).

Продолжим две эти параллели. Почему, «повторно» научившись плавать, мы готовы с удовольствием заниматься этим. И почему гимнастика (с составной своей частью — акробатикой) — древнейший вид спорта и, в общем-то, искусственный, выдуманный — постоянно прогрессировала, и темпами более быстрыми, нежели такой, казалось бы, естественный и популярнейший вид, как легкая атлетика? Не проявляется ли во всем этом природа наших

далеких предков? Природа, от которой мы, так уж получилось, отошли и поплатились за это сначала своим физическим могуществом (заменив его изобретательным умом, что само по себе, конечно, неплохо), а затем и здоровьем (тут уж ничего хорошего).

Можно, разумеется, сказать, что все это — одни предположения, хоть и вполне логичные, но недоказуемые. Верно. Однако говоря о естественности (или неестественности) для человека положения вниз головой, можно привести и другой довод, объективность которого несомненна: первые девять месяцев своего материального существования мы ведь проводим не иначе, как вниз головой (и кстати сказать, в воде, если уж продолжать вышеобозначенные параллели).

Конечно, для взрослого человека, отвыкшего от своего первоначального пространственного положения, переход в стойку на руках представляет некоторую встряску для организма, или, как это сейчас принято называть, стресс. Но такая кратковременная смена направления действующих на тело сил гравитации способствует повышению его физиологической прочности, так же как и чередование интенсивных мышечных напряжений и расслаблений, контрастных температурных воздействий (при закаливании) и т. п. И наоборот, постоянство любого из действующих на организм факторов (внешних и внутренних) сужает диапазон приспособляемости человека к меняющимся условиям внешней среды, а стало быть, и уровень его здоровья.

Ну а принципу постепенности, само собой разумеется, нужно следовать неукоснительно.

Надо, однако, заметить: поскольку стойка на руках — упражнение специфическое, неординарное, противопоказаний к его выполнению больше, нежели к занятиям другими гимнастическими упражнениями (это, в частности, нарушение мозгового кровообращения, некоторые дефекты зрения и др.). Поэтому осторожность здесь особенно важна.

Поставив цель научиться делать стойку, не следует спешить. Нужно последовательно и прочно освоить все подводящие упражнения. В требуемой последовательности я и привожу их здесь.

1. Отжимание в упоре лежа с возможно более высокой опорой ног, например о стол. Однако если это будет слишком трудно для вас, то начать, естественно, нужно с меньшей высоты, постепенно повышая ее. Это упражнение выполняется в основных тренировках.

2. Поднимите руки вверх и максимально вытянитесь в плечах, опустите плечи, снова поднимите, и так несколько раз, чтобы почувствовать разницу между этими двумя положениями. Теперь нужно, стоя в дверном проеме, вытянуться в плечах и упереться в притолоку руками, но так, чтобы ноги при этом хоть немного были согнуты, поэтому, если не хватит роста, станьте на какое-нибудь возвышение. А теперь, выпрямив туловище, слегка наклонив вперед голову (чтобы невольно не прогнуться в пояснице), разгибайте ноги, стараясь, однако, не уступить им, т. е. не опустить плечи и не согнуть руки (руки должны быть полностью выпрямленными, или, как говорят гимнасты, «выключенными» в локте). Сделайте несколько таких коротких напряжений (по 3—4 с), внимательно следя, чтобы туловище с руками представляло жесткий прямой стержень, не выгибающийся от сдавливания ни в ту, ни в другую сторону. Постарайтесь поглубже прочувствовать это положение. Для сравнения можно попробовать, разгибая ноги, прогнуться, отведя назад голову, или, напротив, сгорбиться, и вы сразу же почувствуете, как намного трудней в таком положении сопротивляться разгибающимся ногам.

3. Присев, обопритесь посильней на одну руку, поставив ее на пол перед ступнями и разведя пальцы. В этом положении другой рукой попытайтесь приподнять от пола любой из пальцев опорной руки. Скорее всего, вы не затратите на это особых усилий. Вот такая постановка опорной руки неправильна. Пальцы должны давить на пол с усилием, близким к максимальному (и оторвать их от пола должно быть очень трудно). Для тренировки этого усилия примите упор лежа (перенеся в него из предыдущего упражнения ощущение абсолютно прямого туловища), слегка отталкиваясь носками, переместите тело чуть-чуть вперед и тут же, только за счет напряжения пальцев и кисти, верните его назад. И так несколько раз подряд.

И во всех последующих упражнениях с опорой руками о пол ставьте их всегда с акцентом на опору всей кистью и пальцами (а не одним основанием ладони). Два последних упражнения выполняются 3 — 4 дня каждый день.

4. Приняв положение упора в притолоку, начните не очень сильно разгибать ноги и, внимательно следя за тем, чтобы «стержень» оставался незыблемым, медленно поднимите голову ровно настолько, чтобы видеть притолоку взглядом исподлобья. Все повторяется несколько раз (в паузах руки опускаются). Принимать это положение вы должны уметь, что называется, с закрытыми глазами (навык должен быть очень прочным). Именно в таком взаиморасположении рук, туловища и головы делается стойка на руках, а следить за этим в стойке трудней, так как внимание отвлекается на поддержание равновесия. Поэтому упражнение делается не менее недели (ежедневно по 3—4 мин).

Одновременно продолжайте тренировать кисть в упоре лежа.

5. Наклониться вперед и, полусогнув одну ногу (ту, которой вы отталкиваетесь при прыжках) и выпрямив другую назад-вниз (носок ее может касаться пола), поставить прямые руки на пол подальше от себя. Поднимите прямую ногу в положение одной линии с туловищем. Проделайте это несколько раз, чтобы получше запомнить положение. После небольшого отдыха снова примите исходное положение и, поднимая ногу, одновременно несколько разогните опорную ногу, передавая, таким образом, значительную часть тяжести тела на руки (обращайте внимание на полное «выключение» их в локте).

После нескольких повторений и отдыха, если руки сравнительно легко справились с опорной функцией, попробуйте чуть сильней оттолкнуться опорной ногой, а маховую поднять чуть порезче.



57

Это упражнение нужно выполнять 1—2 недели. В занятии делается 10—12 попыток с паузами для отдыха; в каждой попытке упражнение повторяется 5—6 раз.

6. Развести и полусогнуть ноги, наклониться и поставить на пол согнутые (под углом чуть больше прямого) руки, отведя несколько в стороны локти. Теперь нужно, поднявшись на носки, плотно наложить бедра (внутренней частью) на руки у локтей и, полностью оперевшись на них бедрами, найти баланс, т. е. расположить центр тяжести тела над кистями, чтобы можно было оторвать носки от пола, сохраняя равновесие только на руках (рис. 57).

Это упражнение выполняется вместе с 5-м. Из предыдущих упражнений остается 1-е (его в основных тренировках желательно делать постоянно). Пожалуй, есть еще смысл хотя бы через день делать 4-е упражнение.

7. Сделайте по одной попытке упражнений 5 и 4 (чтобы еще раз освежить в своей «двигательной памяти» правильное взаиморасположение рук, туловища и ног). Сразу же после этого примите исходное положение для упражнения 5, поставив руки на пол в 30—40 см от стены (или двери). Все делается дальше привычным путем: толчком одной ноги и махом другой, но более энергично, и все внимание — на жесткость системы «руки — плечи — туловище — маховая нога (как продолжение туловища)». Таким образом, вы выходите в стойку на руках с опорой ногами о стену. В систему намеренно включена пока только маховая нога, чтобы вы избежали типичной ошибки, когда, торопясь встать в стойку с соединенными вместе ногами, выполняющий упражнение, не успев «до отказа» поднять маховую ногу и полностью выпрямить толчковую, уже отрывает ее от пола. Толчковая нога должна присоединиться к маховой лишь в самый последний момент, когда все тело уже находится в вертикальном положении. Поэтому маховая нога может даже первой коснуться стены, а уж вслед за этим толчковая.

Итак, встав в стойку к стене, вы тут же проверяете положение «стержня» и делаете необходимые поправки, скажем вытягиваетесь в плечах, немного убираете голову (если она слишком отклонена назад), убираете излишний прогиб в пояснице. Все это в течение 6—8 с максимум. И так около 10 раз. Дольше пока стоять не следует. Но с каждым новым занятием можно на один раз увеличивать количество повторений. Это как раз та постепенность, которая необходима для тренировки организма к непривычной нагрузке.

Это упражнение выполняется не менее двух недель (вместе с 6-м). Если при его выполнении вы не испытываете никаких неприятных ощущений, переходите после этого к следующему упражнению.

8. Встаньте в стойку на руках к стене (о правильном положении тела я уже не буду напоминать, — это само собой разумеется) и, слегка сгибая одну ногу в колене и осторожно отталкиваясь ею от стены, пытайтесь найти баланс, время от времени отрывая ее от стены и снова касаясь (при потере равновесия). Здесь очень полезно вспомнить условия равновесия тела из школьного курса физики. Совершенно очевидно, что колебания общего центра тяжести (ОЦТ) из стороны в сторону, учитывая, что руки расположены на ширине плеч, могут быть довольно значительными (без потери равновесия), поэтому мы не будем их принимать во внимание. А вот в переднезаднем направлении эти колебания весьма ограниченны. Поэтому нужно стараться удерживать ОЦТ примерно на линии, проходящей через середину ладоней. Тогда, почувствовав, что теряете равновесие в сторону основания ладони, вы сможете восстановить его, резко ослабив нажим на пол ладони с пальцами; при смещении же ОЦТ в сторону пальцев равновесие восстанавливается, наоборот, за счет резкого их нажима. Разумеется, точно проконтролировать положение ОЦТ мы не можем. Поэтому практически баланс нужно стараться находить и поддерживать в положении, при котором нажим ладоней на пол составляет примерно 50% от максимального. Сразу этого трудно добиться, необходим опыт. Но помнить об этом нужно постоянно.

Делая это упражнение, можно стоять в стойке подольше — 15—20 с, соответственно уменьшив на первых порах количество подходов. Много раз делать его нет смысла, так как нахождение и поддержание равновесия — тонко координированная работа мышц, эффективность которой резко снижается при их естественном утомлении.

9. Научившись быстро находить равновесие и без особого труда поддерживать его хотя бы в течение 8—10 с, переходите к следующему этапу. Старайтесь так соразмерить толчок одной ногой и мах другой, чтобы стать в стойку, не касаясь стены.

10. Прежде чем пытаться делать стойку не у стены, вы должны научиться самостраховке, которая предохраняла бы от падения на спину при потере равновесия. Суть ее в том, что при заваливании на спину нужно вывернуться, т. е., убрав с пола одну руку и отведя назад голову, быстро повернуть туловище в сторону другой (опорной) руки и, сгибаясь, приземлиться на одну, а затем и на другую ногу. Сначала, однако, нужно определить, в какую сторону вам лучше поворачиваться. Начните все делать как в упражнении 5, но сразу после несильного толчка ногой уберите левую руку с поворотом направо и т. д., затем то же сделайте с поворотом налево (убирая правую руку). Проделав это несколько раз то в одну, то в другую сторону, вы почувствуете, куда вам удобней поворачиваться. Теперь то же (но уже только в свою сторону) делайте, постепенно усиливая толчок и мах. Для окончательного овладения этим навыком желательно все же обратиться к чьей-либо помощи. Вы делаете стойку, помощник (стоя за вашей спиной) ловит вас за голени, помогает найти равновесие, затем отпускает (готовый, однако, поддержать при неудаче), а вы, сознательно заваливаясь на спину, выворачиваетесь и становитесь на ногу (лучше на почти прямую).

11. Вы уже не нуждаетесь в дополнительной опоре о стену и можете делать стойку где угодно. Теперь, учитывая, что регуляр-

ное выполнение упражнения 1 значительно укрепило ваши руки, стоит научиться еще одному весьма эффективному способу сохранения равновесия. Когда туловище отклоняется от вертикали в стороны основания ладони, то помимо ослабления нажима пальцами нужно резко, но несильно (в первых попытках едва заметно, чтобы проверить, достаточно ли сильны руки) согнуть руки в локтях и чуть-чуть согнуться в тазобедренном суставе. Отклонение (если оно, конечно, не было слишком значительным) приостановится. Почувствовав это, нужно снова выпрямить тело с руками.

Кстати, теряя равновесие в противоположную сторону, нужно помимо усиления нажима ладонями постараться как можно больше вытянуться в плечах (ощущение должно быть такое, как будто вы вытягиваетесь в струнку, пытаясь во что бы то ни стало дотянуться носками до потолка).

12. Из положения, как в упражнении 6 (стараясь принимать его так, чтобы руки были согнуты поменьше), разгибая руки, поднимая таз и постепенно выпрямляя ноги, пытайтесь сделать стойку силой. Если руки окажутся пока слишком слабыми для этого, попытайтесь сделать стойку из упора присев с согнутыми руками толчком обеих ног (внимание здесь обращается на то, чтобы сразу же повыше поднять таз, поэтому толчок нужно делать почти до полного выпрямления ног). При сильном толчке и быстром выпрямлении рук с туловищем сделать стойку из этого положения не так уж трудно. Поэтому, после того как это удастся, попробуйте отталкиваться не слишком сильно, чтобы дать нагрузку рукам. Конечная цель здесь — научиться делать стойку силой чисто — без толчка ногами (однако в исходном положении таз все равно нужно располагать повыше).

И до освоения этого упражнения и после продолжайте (теперь уже не обязательно ежедневно, можно только в основных тренировках) выполнять стойку толчком одной и махом другой ноги. Обе стойки по-своему ценны в смысле тренировочного воздействия на человека, поэтому одна дополняет другую.

А как же с ходьбой на руках, с которой мы и начали эту тему? Что ж, это упражнение хоть и более простое, нежели стойка, но не менее полезное. А последним я его поставил потому, что, как правило, человек, научившийся сначала ходить на руках, с большим трудом осваивает затем навык стояния на них на одном месте. Если же все происходит наоборот, то и ходьба получается у него более уверенной.

Начать нужно с незначительного переноса тяжести тела из стороны в сторону (в стойке на руках). Постепенно амплитуда увеличивается, и наконец тяжесть полностью передается на одну руку (при этом вторую можно быстро согнуть, оторвав ладонь от пола, и снова поставить), затем на другую. Это уже можно считать ходьбой на месте. Для ходьбы с продвижением нужно, также передавая тяжесть тела с одной руки на другую, одновременно слегка смещать ее в направлении ходьбы; шаг делает рука, освободившаяся от опоры. Остальные детали познаются опытом.

Что же еще может дать умение делать стойку на руках?

Сказав в начале раздела о ее влиянии на организм человека, на его двигательный аппарат, мне кажется, я все же не сказал самого главного... В конце концов, компоненты ее тренирующего воздействия можно, в общем-то, при желании смоделировать за счет выполнения других, более простых упражнений, таких, как стойка на голове, упор в притолоку и т. п. Но во всех этих упражнениях нет ничего особенного, необычного. А в стойке на руках — есть. Помимо всего прочего, она дает человеку своего рода новый психофизический статус. Как бы это объяснить...

В состоянии аффекта все мы, допустим, можем, как сказал поэт (правда, сказал он это не о мужчинах), коня на скаку остановить, в горящую избу войти... Но состояния такие у людей бывают крайне редко (порой за всю жизнь ни одного), а надобность «остановить», «войти» довольно часто. Мы же, особенно по прошествии раннего юношеского возраста склонны недооценивать свои физические возможности. (Это, наверное, своеобразная защитная реакция: в отличие от женщины мужчина зачастую избегает браться за какое-то трудное дело не потому, что явно слаб для него, а потому, что боится при возможной неудаче уронить свое мужское достоинство, хотя бы и перед самим собой.) Даже если занятия физическими упражнениями значительно повышают эти возможности, инерция прежней недооценки порой сковывает их проявление в полной мере. Необходимо глубокое внутреннее убеждение в том, что ты можешь, ты способен! Его может дать человеку пусть маленький, но подвиг — нечто такое, что представляло бы очевидную недоступность для других (по крайней мере окружающих нас людей) и что вдруг оказалось подвластным нашей воле, настойчивости... Вы, конечно, догадались, что может сыграть роль этого маленького подвига, этого немалого преодоления себя...

СОДЕРЖАНИЕ

Георгий Сергеевич Решетников

ГИМНАСТИКА МУЖЧИНЫ

Редактор *А. К. Гринкевич*
Художник *С. В. Салтанов*
Художественный редактор *В. А. Жигарев*
Технический редактор *Е. И. Блиндер*
Корректор *В. А. Шашкова*

ИБ № 1742

Сдано в набор 07.01.86. Подписано к печати 27.05.86. А 10141. Формат 60×90/16. Бумага офс. № 2. Гарнитура Журнальная рубленая. Офсетная печать. Усл. п. л. 7,0. Усл. кр.-отт. 28,50. Уч.-изд. л. 8,19. Тираж 200 000 экз. Издат. № 7161. Зак. 976. Цена 65 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

65 коп.

Г.С.Решетников

Гимнастика мужчины





·физкультура и спорт·

